

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



Criatividade e Regulação Emocional

Sílvia d'Avó

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

2014

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



Criatividade e Regulação Emocional

Sílvia d'Avó

Dissertação orientada pela Professora Doutora Sara Bahia

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

2014

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer especialmente à Professora Doutora Sara Bahia, minha orientadora de tese, pela disponibilidade constante demonstrada. Esta disponibilidade não foi apenas de material disponibilizado e esclarecimento de dúvidas, mas essencialmente no apoio que senti quando me encontrava mais cansada e com dificuldades ao nível de criativamente regular as minhas emoções de forma conseguir encontrar novos caminhos e estratégias para resolver as questões derivadas do decorrer da tese.

Quero também deixar o meu agradecimento aos autores da versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional por me deixarem utilizar o seu instrumento para realizar do meu estudo. À Escola Secundária de Alcanena, o meu obrigado também pelo interesse e participação no projeto.

Gostaria de agradecer igualmente aos meus pais e ao meu irmão pelo apoio incondicional e por ouvirem os meus problemas e desabafos sempre que as coisas não corriam tão bem ou estava cansada. Também aos meus tios, madrinha e primo pelo apoio e atenção que sempre me deram.

Queria agradecer também especialmente ao Miguel Mateus, por toda a atenção, paciência, apoio e ajuda que disponibilizou de forma constante ao longo destes anos e especialmente neste último ano tão intenso, exigente e de tanto trabalho. Também gostaria de agradecer aos meus amigos de sempre, por se mostraram disponíveis de forma constante para me ouvir e sempre se preocuparem com os meus estudos, a minha tese e principalmente em me distraírem e divertir.

Queria também agradecer às minhas amigas da faculdade, Cláudia Pascoal, Inês Murteira, Joana Teixeira, Mariana Fernandes, Sara Mourinha, principalmente, e como não poderia deixar de ser, à Catarina Luz, Inês Silva e Miriam Nunes, pela amizade, companhia e apoio demonstrado ao longo destes anos, principalmente neste último ano, que independentemente do trabalho que tinham sempre se demonstraram disponíveis e presentes para mim.

Obrigado por todo o apoio, carinho, atenção e disponibilidade que sempre mostraram para comigo.

A todos aqueles que referi e aqueles cujo nome não mencionei,

O meu Muito Obrigado sincero!

Resumo

Ao longo dos anos, a criatividade tem-se tornado um tema cada vez mais explorado e investigado na literatura. Este processo conta com a intervenção de vários outros domínios. Tal como a criatividade, a regulação emocional tem sido um tema de crescente interesse no que diz respeito aos processos subjacentes, interações que estabelece e contribuições para o desenvolvimento. Este estudo representa uma primeira tentativa de relacionar estes dois processos cognitivos e compreender a relação existente entre ambos. O presente estudo foi realizado com uma população tendencialmente negligenciada em relação à investigação destes constructos, a adolescência. Como tal, foram utilizados o TTCT para avaliar a criatividade e a EDRE para avaliar a regulação emocional. Para tentar colmatar as limitações inerentes aos instrumentos utilizados, foram realizadas entrevistas qualitativas com 4 casos extremos: (a) pouco criativo e pouco regulado; (b) pouco criativo e regulado; (c) criativo e pouco regulado; (d) criativo e regulado. Este estudo demonstrou que estes constructos se encontram relacionados de forma positiva, isto é, uma competência mais elevada está associada à outra competência também elevada.

Palavras-Chave: Criatividade; Regulação Emocional; Criatividade Emocional;

Abstract

Over the years, creativity has become an increasingly explored and investigated subject in literature. This process accounts with the intervention of several other domains. Such as creativity, emotional regulation has been a topic of increasing interest regarding the underlying processes, its interactions and contributions to the human development. This study represents a first attempt to relate these two cognitive processes and understand the relationship between them. The present study was conducted with a population that tends to be neglected in the investigations of these two constructs, the adolescence. TTCT was used to assess creativity and DERS was used to assess emotional regulation. To try to overcome the limitations inherent to both instruments, qualitative interviews were conducted with four extreme cases: (a) little creative and scarcely regulated; (b) little creative and regulated; (c) creative and scarcely regulated; (d) and creative and regulated. This study has shown that these constructs are positively related, i.e., higher level in one competence is associated with a higher level in the other competence.

Keywords: Creativity; Emotional Regulation; Emotional Creativity

Índice Geral

	Página
Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract.....	iv
Introdução	2
Definição de Criatividade	3
Desenvolvimento da Criatividade	6
Medidas de Criatividade	7
Regulação Emocional	8
Criatividade, Congruência de Traços Emocionais e Humor	11
Criatividade Emocional	13
Metodologia.....	15
Objetivos do Estudo.....	15
Participantes.....	16
Procedimento	16
Instrumentos.....	17
Resultados.....	19
Discussão	27
Conclusão	35
Referências Bibliográficas.....	38

Índice de Tabelas

Página

Tabela 1. *Resultados médios obtidos de cada participante em relação à criatividade e resultados normais de cada participante em cada critério de regulação emocional*.....20

Tabela 2. *Estatísticas dos critérios de Criatividade e Regulação Emocional*.....23

Índice de Figuras

	Página
Figura 1: <i>Diferenças entre sexos em relação à</i> <i>Criatividade e Regulação Emocional</i>	24
Figura 2. <i>Correlação existente entre a criatividade e</i> <i>a regulação emocional</i>	25

Índice de Anexos

Página

Anexo A: Pedido de Autorização de Realização de Estudo ao Presidente do Conselho Executivo da Escola Secundária de Alcanena	43
Anexo B: Pedido de Autorização de Realização de Estudo ao Conselho Pedagógico da Escola Secundária de Alcanena	45
Anexo C: Consentimento Informado 1ª fase para os Encarregados de Educação.....	47
Anexo D: Consentimento Informado 1ª fase para os alunos.....	48
Anexo E: Consentimento Informado 2ª fase para os Encarregados de Educação.....	49
Anexo F: Consentimento Informado 2ª fase para os alunos.....	50

*If we are going to meet these threats as challenges and ultimately prevail,
new ways of feeling as well as thinking will be required.
Emotional creativity may be demanded of us,
not simply as a theoretical exercise,
but as a practical necessity.*

Averill & Thomas-Knowles, 1991, p. 297

Introdução

A criatividade é um tema atual e que conta com uma pluralidade de intervenções de diversas áreas da psicologia. Talvez seja esta multidimensionalidade o que torna tão difícil a definição, operacionalização e medição deste constructo. Apesar desta dificuldade em encontrar uma definição unificadora deste conceito, a maioria dos investigadores conceptualiza a criatividade como abrangendo alguns critérios principais: a originalidade, eficácia, fluência, elaboração e flexibilidade de pensamento (Piffer, 2012; Runco & Jaeger, 2012; Torrance, 1962). Embora exista esta dificuldade em definir a criatividade em geral, certos aspetos específicos da criatividade estão bem documentados e definidos (Kozbelt, Beghetto & Runco, 2010). Um desses aspetos é a criatividade emocional que irá ser abordada neste estudo. De acordo com Torrance (1962), apesar de a criatividade ser estudada em crianças e adultos, a fase da adolescência e principalmente os anos de ensino secundário, tem sido talvez a mais negligenciada em termos de estudo deste constructo.

Tal como a criatividade, a regulação emocional tem-se tornado um tema cada vez mais atual na literatura e apresenta a mesma dificuldade de definição. Esta competência pode ser entendida como as modificações associadas às emoções ativadas, com o objetivo de aumentar, diminuir ou manter a intensidade, duração e expressão da resposta emocional (Cole, Martin & Dennis, 2004; Gross, 1998; Gross & Thompson, 2006). À medida que ocorre o desenvolvimento, o repertório de regulação emocional vai-se modificando e tornando cada vez mais elaborado, pois ocorre uma mudança de estratégias de regulação inicialmente externas, orientadas para o comportamento, para estratégias mais internas e cognitivamente orientadas (Garnefski, Rieffe, Jallesma, Terwogt & Kraaij, 2007).

A criatividade emocional surge então da interação entre dois processos cognitivos considerados em extremos opostos: a criatividade, tida como um processo de ordem superior e as emoções, conceptualizadas como um processo mais básico (Averill, 2002; Reis, Bahia & Guedes, 2014). A criatividade emocional é definida por Averill (1999; Averil, Chon & Hahn, 2001) como essencial ao desenvolvimento do indivíduo, constituída e regulada por regras e expectativas sociais e, como tal, sujeita a modificações, diferindo em graus e tipos. Tal como no caso da criatividade, para ser considerado emocionalmente criativo, um produto (ou pessoa) tem de abranger os critérios de eficácia, novidade e autenticidade (Averill, 2002).

Apesar de existirem vários estudos que relacionam a criatividade com emoções, inteligência emocional, congruência de traços de personalidade e humor, são raros os estudos que relacionam a criatividade com um aspeto específico da inteligência emocional: a capacidade de regulação emocional. Como tal, este estudo tem como objetivo observar a relação existente entre estes dois constructos numa população que, segundo a literatura, tem vindo a ser um pouco negligenciada em relação a estas duas competências, a adolescência. A população escolhida para observar a interação entre as variáveis foram alunos do 12º ano de uma escola secundária, devido à escolha crítica que esta fase implica em termos futuristas. Os instrumentos escolhidos para a realização deste estudo foram as atividades 2 e 3 da bateria de testes do *Torrance Test of Creative Thinking* (TTCT) e a versão portuguesa da *Escala de Dificuldades de Regulação Emocional* (EDRE), aferida para a população portuguesa por Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha e Dias (2009). Os resultados do presente estudo demonstram que existe uma relação positiva entre a criatividade e a regulação emocional e entre estas duas variáveis e a variável sexo.

De seguida irá ser apresentada uma revisão de literatura com informação e teorias consideradas relevantes à compreensão dos conceitos abordados no presente estudo: criatividade, regulação emocional e criatividade emocional. De seguida será descrita a metodologia, incluindo os objetivos do estudo, hipóteses, população, instrumentos utilizados e resultados encontrados. Seguidamente, é feita a discussão dos resultados encontrados, incluindo as principais contribuições e limitações deste estudo e uma conclusão geral.

Definição de Criatividade

Segundo a literatura, não existe uma única definição que seja aceite e unificadora do conceito de criatividade. Embora seja um tema atual e que chama cada vez mais atenção para como se resolvem os problemas quotidianos com soluções inovadoras e que divergem de forma intra e interpessoal (Mrnarevic, 2010; Mishra, Henriksen & Deep-Play Research Group, 2013), a criatividade tem-se demonstrado um constructo difícil de definir, medir e operacionalizar (Bahia, 2007; Mishra et al., 2013; Mrnarevic, 2010; Parkhurst, 1999). Esta dificuldade pode dever-se à pluralidade de definições, conceptualizações, domínios, perspetivas, disciplinas, métodos empíricos, níveis de análise e riqueza envolvidos na compreensão deste constructo (Kozbelt et al., 2010). Como não há duas pessoas iguais que apresentem os mesmos processos para a resolução

de problemas, a criatividade difere consoante as pessoas, tendo em conta a sua individualidade ao nível pessoal e social, variando igualmente consoante a cultura e contexto (Averill & Chon, 2001; Kim & Pettijohn, 2013; Kim, 2010; Parkhurst, 1999; Sternberg & Lubart, 1996).

Embora existam diferentes definições, todas elas apresentam algumas características em comum como a originalidade, eficácia, fluência, elaboração e flexibilidade de pensamento (Piffer, 2012; Runco & Jaeger, 2012; Torrance, 1962). Numa tentativa de integrar e abranger as diferentes teorias e definições existentes, Parkhurst (1999) propõe uma definição mais ampla e abrangente deste constructo. Segundo o autor a criatividade é a “capacidade ou qualidade exibida quando [as pessoas] estão a tentar resolver problemas não resolvidos até então, quando desenvolvem novas soluções para os problemas que os outros resolveram de maneira diferente, ou quando desenvolvem produtos originais e novos (pelo menos para o criador)”. (Parkhurst, 1999, p. 18)

De forma a entender a multidimensionalidade inerente a este constructo, Kozbelt, Beghetto e Runco (2010), sugerem que a criatividade pode ser entendida tendo em conta os quatro P's que a constituem: a pessoa (*person*), o produto (*product*), o local (*press/place*) e o processo (*process*), estudadas através de diferentes teorias. As teorias mais objetivas da criatividade focam-se principalmente nos produtos obtidos (e.g. obras de arte, invenções, etc.) que podem ser cotados e pontuados objetivamente. As teorias que têm a pessoa como foco, ocupam-se da comparação de traços de personalidade que constituem pessoas criativas de diversas áreas (matemática, artes, entre outras). As teorias que abordam a criatividade da perspetiva do local, tentam entender este constructo na interação existente entre a pessoa e o ambiente/contexto onde se encontra. Por último, as teorias que se focam no processo interessam-se por entender a natureza dos mecanismos mentais envolvidos quando a pessoa se encontra em atividades criativas e/ou pensamentos criativos (incluindo processos conscientes ou não conscientes).

Para demonstrar as características consideradas definidoras da criatividade, Sternberg e Lubart (1996, p. 677) referem que a criatividade é “a capacidade de produzir trabalho que é ao mesmo tempo novo (isto é, original, inesperado) e apropriado (isto é, útil)”. Por outras palavras, uma ideia nova é uma ideia que trás algo que ainda não existia anteriormente, pelo menos não da forma particular como foi apresentada, o que é geralmente descrito como original e inesperado. Para além deste fator, tem de abranger ainda um propósito, ou seja, tem de ser útil. Tendo em conta que os produtos criativos, como por exemplo as ideias, são inerentemente sensíveis aos contextos e domínios nos

quais surgem, o propósito deve ser adequado a esse contexto e/ou domínio. Como tal, quando se trata da criatividade, há que ter em conta o já referido papel indissociável da cultura e do contexto onde a pessoa se insere e a importância e impacto que este constructo representa não só ao nível individual mas também ao nível social (Memmert, 2011; Mishra et al., 2013; Parkhurst, 1999; Sternberg & Lubart, 1996; Torrance, 1962). Então, a criatividade de um produto depende do grau no qual é apropriado/útil, influenciável e novo para o indivíduo e para a sociedade, tendo sempre em conta o contexto e cultura pelo qual se rege.

Outro dos aspetos a considerar reside no facto de que nem sempre a criatividade envolve apenas a simples criação de ideias, mas também o reconhecimento dessas ideias (ou algumas delas) como criativas (Mueller, Waksalak & Krishnan, 2013; Pera, 2013). Nesta linha de pensamento, estudos demonstram que existe uma relação entre os estados emocionais e a capacidade criativa (Naylor, Kim & Pettijohn, 2013). Os estados emocionais desencadeados por pistas subtis do contexto envolvente, podem alterar o que percebemos como uma ideia criativa, o que sugere que muitas ideias criativas podem nem sempre ser seleccionadas ou reconhecidas (Mueller et al., 2013). É necessário então ter em conta que a criatividade não se resume apenas aos aspetos conscientes. Existem processos inconscientes que nos levam igualmente à criação e seleção de ideias criativas. Através de pesquisas realizadas anteriormente, sabe-se que após um período de pensamento inconsciente as pessoas são melhores a escolher a alternativa mais atrativa de entre as outras (Ritter, van Baaren & Dijksterhuis, 2012). Segundo Dijksterhuis e Nordgren (2006, citados por Ritter et al., 2012), assume-se que o pensamento inconsciente ajuda a tomar decisões complexas, pois é bom na avaliação, no pesar e a integrar atributos da informação que dizem respeito a várias alternativas. Como escolher a alternativa mais criativa envolve um processo de tomada de decisão, pode-se considerar que pensar inconscientemente sobre a ideia pode ter igualmente um efeito benéfico na seleção de ideias como parte do processo criativo. Associada à ideia de consciência ou não consciência do processo de criatividade encontra-se a relação entre a criatividade e a inteligência. Um ponto que é bastante debatido nos dias de hoje, é a ideia que por vezes existe de que apenas os mais inteligentes conseguem ser criativos. Algumas pesquisas têm demonstrado que existe de facto uma relação entre o QI e o resultado obtido em testes de criatividade. No entanto, outras têm demonstrado que estas variáveis podem ser independentes (Kim, 2006; Ivcevic, Brackett & Mayer, 2007). Kim (2006) deixa claro

que a criatividade e a inteligência são constructos diferentes e que uma maior inteligência não implica necessariamente uma maior criatividade.

Desenvolvimento da Criatividade

Evidências provenientes da neurociência e de outros estudos, demonstram que a criatividade tem início desde cedo e que são esperados grandes desenvolvimentos nesta fase inicial do desenvolvimento (Mummert, 2011; Torrance, 1962). Para fortalecer esta ideia, as teorias desenvolvimentistas da criatividade conceptualizam-na como uma trajetória que tem início em formas mais subjetivas de criatividade (mini-c) e que se desenvolve para formas de expressão mais maduras e tangíveis (Kozbelt et al., 2010). Tendo isto em conta, é importante considerar que a criatividade não é um fenómeno que aparece de um dia para o outro de forma dramática e inesperada. Esta competência deriva da sua estimulação e beneficia de ser guiada no sentido de encontrar um equilíbrio entre a criatividade e a conformidade relacionada com as frustrações (e crises) existentes nos diversos contextos durante todas as etapas de desenvolvimento (Torrance, 1962). De acordo com Bahia e Nogueira (2006), o processo criativo vai progredindo ao longo do desenvolvimento, incremento no qual a imaginação criativa assume um papel progressivamente mais relevante na produção da atividade.

Embora exista grande consenso que os anos de escolaridade no ensino primário e na faculdade são cruciais para o desenvolvimento do talento criativo, os anos de ensino secundário foram talvez os mais negligenciados no que diz respeito à criatividade (Torrance, 1962). De acordo com Torrance (1962), o interesse pela criatividade no ensino primário deve-se ao desenvolvimento de habilidades criativas de expressão como a escrita e a arte. Nos anos da faculdade, surgem cientistas, escritores, entre outros, considerados criativos, que iniciam a sua produtividade nessa fase de desenvolvimento. No entanto, nos anos de escolaridade do ensino secundário, não se encontram presentes estas expectativas e preocupações tão evidentes nas outras faixas de desenvolvimento, o que faz com que esta seja uma faixa um pouco mais negligenciada em termos de criatividade que as outras, pois o pensamento criativo raramente foi considerado como um objetivo do ensino secundário (Torrance, 1962).

A criatividade conta com intervenções de diferentes processos: cognitivo, personalidade, motivacional, emocional e social de forma conjunta, podendo ser encontrada na intersecção entre estes domínios da psicologia e ainda outros como o

educacional, das diferenças individuais, organizacional, entre outros (Glăveanu, 2010). Numa das interações existentes, é possível encontrar o locus de controlo. Alguns estudos têm demonstrado que existem diferenças relacionadas com a internalidade ou externalidade do locus de controlo e a criatividade. De acordo com Averill (1999), as pessoas que apresentam um locus de controlo interno e são mais orientadas para o seu interior são mais criativas e as pessoas que apresentam um locus de controlo tendencialmente externo e dirigem o seu comportamento por recompensas externas são menos criativas. No entanto, existem estudos que também relacionam a capacidade criativa com o locus de controlo externo (e.g. Pannells & Claxton, 2008), demonstrando que existe um misto de resultados no que diz respeito à relação entre a centralidade do locus de controlo e a criatividade (Pannells & Claxton, 2008). Segundo diversos autores citados por de Cássia Nakano e de Castro (2013, p. 250), “dentre as características descritoras da pessoa criativa, destacam-se, de forma bastante consensual, a importância da autoconfiança, abertura à experiência, capacidade de assumir riscos, tolerância à ambiguidade, independência de pensamentos e julgamentos, intuição, sentimento de destino criativo, dentre outras”. Assim, podemos verificar que a criatividade é um constructo transversal às diferentes áreas da psicologia e que beneficia de ser estimulada ao longo das fases de desenvolvimento devido à multidisciplinariedade de competências envolvidas. Talvez esta multidimensionalidade e transversalidade seja um dos fatores que torna tão difícil a medição e definição deste constructo (Furnham & Bachtir, 2008).

Medidas de Criatividade

As teorias psicométricas da criatividade preocupam-se com os aspetos relacionados com a confiança e validade na medição deste constructo e sugerem que os domínios do desempenho criativo podem diferir uns dos outros, isto é, existem pessoas que podem ser mais criativas num determinado domínio do que em outro (Kozbelt et al., 2010). Dentro da mesma linha de pensamento, Piffer (2012) refere que uma pessoa criativa pode ser encontrada na soma total da criatividade dos produtos criativos que é capaz de gerar, ou seja, de acordo com a sua realização criativa. Assim, conceptualiza a criatividade de um produto como uma variável contínua, ao invés de uma variável categorial, pois um produto (ou uma pessoa) não é simplesmente criativa ou não, pode ser mais ou menos criativa.

A maioria dos estudos realizados para medir a criatividade tem utilizado testes de pensamento divergente. Apesar de ser considerado um dos componentes necessários, o pensamento divergente não é o único a ter em conta ao medir a criatividade. É importante contar igualmente com a já referida flexibilidade e originalidade (Batey & Furnham, 2006, citados por Furnham & Nederstrom, 2010), entre outros critérios. Existem dois tipos de pensamento divergente. Um que requer que a pessoa produza o máximo número de respostas para uma questão e o outro exige que a pessoa forneça respostas novas e não típicas para as questões (Parkhurst, 1999). Posto isto, quase todos os testes de pensamento divergente requerem que o indivíduo produza várias ideias como resposta a um estímulo específico, num determinado período de tempo. Estes testes geralmente são quantitativamente pontuados pelo número de respostas providenciadas pelo participante (fluência) e também pela infrequência estatística de resposta (originalidade). O Torrance Test of Creative Thinking – TTCT – (utilizado neste estudo e descrito na metodologia) é a bateria de testes mais abrangente para avaliar a criatividade e consiste nas formas alteradas de duas baterias: uma secção verbal e uma figural ou não-verbal que avaliam a fluência, flexibilidade, originalidade e elaboração.

Apesar de Piffer (2012) referir que a criatividade é um fenómeno biográfico e, como tal, não pode ser avaliado através de testes psicométricos, muitos outros autores defendem que este constructo é passível de avaliação (e.g. Kim, 2010). Visto que a criatividade representa a soma das realizações criativas, apenas pode ser medida através de medidas objetivas e subjetivas, de forma a fornecer uma avaliação mais compreensiva da pessoa (Piffer, 2012). Deste modo, o presente estudo pretende avaliar objetivamente a criatividade através do TTCT e um dos processos subjacentes e subjetivos que se acredita ter influência neste processo, a regulação emocional (através de medida objetiva). Pretende ainda observar de que forma, segundo os jovens, estes constructos podem estar relacionados, através de entrevistas qualitativas.

Regulação Emocional

Tal como a criatividade, a regulação emocional tem-se tornado um tema cada vez mais popular na literatura no que diz respeito à psicologia. Este constructo tem igualmente sido estudado com mais foco em crianças e adultos, tendo sido pouco investigado na fase da adolescência que representa, no entanto, uma importante fase do desenvolvimento

(Zimmermann & Iwanski, 2014). O conceito de regulação emocional difere do conceito de emoção e assim como a criatividade, não tem uma definição única que seja aceite pela comunidade devido à sua transversalidade a vários domínios da psicologia (cognitivo, desenvolvimento, social, personalidade, clínica, saúde e biológica) (Cole et al., 2004; Gross, 1998; Gross & Thompson, 2006). Para além da sua transversalidade, a regulação emocional aparece muitas vezes associada a outros conceitos considerados essenciais ao desenvolvimento organizado dos jovens como as competências de coping, regulação de afeto, regulação de humor e defesas psicológicas (Gross & Thompson, 2006). Uma definição que aparenta ser mais abrangente e unificadora deste constructo é apresentada por Cole et al. (2004), que referem que

O valor do conceito de regulação emocional é uma ferramenta para entender como as emoções organizam a atenção e atividade e facilitam ações estratégicas, persistentes ou poderosas para ultrapassar os obstáculos, resolver problemas e manter o bem-estar ao mesmo tempo que podem prejudicar o raciocínio e o planeamento, complicar e comprometer interações e relações pessoais e colocar em risco a saúde. (Cole et al., 2004, p. 318)

Podemos então depreender que a regulação emocional se refere às mudanças associadas às emoções ativadas (Cole et al., 2004). As dificuldades ao nível da regulação emocional estão presentes em vários dos quadros psicopatológicos, pois um défice nesta competência pode originar diversas perturbações psicológicas (Coutinho et al., 2009; Smith-Israel, 2009). Como exemplo, Smith-Israel (2009) refere que os adolescentes que apresentam dificuldades ao nível da regulação emocional são mais propícios a desenvolver posteriormente comportamentos agressivos e consumo de substâncias como resposta à raiva, uma vez que não conseguem regular esta emoção de forma eficaz. De acordo com Spinrad, Eisenberg e Gaertner (2007), a modelagem das reações emocionais muitas das vezes é importante para um desempenho ideal em tarefas e contextos sociais, os quais exigem muitas vezes a utilização da criatividade.

Em todas as fases do desenvolvimento é necessário lidar com vários desafios e eventos stressores, através dos quais temos de nos adaptar aos diversos contextos envolventes. A psicologia do desenvolvimento tem dado cada vez mais ênfase ao papel da regulação emocional como organizadora do comportamento. Uma vez que esta competência difere de pessoa para pessoa, os limiares para as emoções com conotações positivas e negativas também diferem (Gross, 1998). À medida que ocorre o desenvolvimento, o repertório de regulação emocional vai-se modificando e tornando cada vez mais elaborado. Isto é,

ocorre uma mudança de estratégias de regulação inicialmente externas, orientadas para o comportamento, para estratégias mais internas e cognitivamente orientadas. Assim, regular as emoções através de cognições está intrinsecamente relacionado com a vida das pessoas, pois ajuda a lidar com as emoções após a experiência de eventos stressantes (Garnefski et al., 2007).

Segundo Esperidião-Antônio et al. (citado por Coutinho et al., 2009, p. 146), “os processos de tomada de decisão de diferentes níveis de complexidade são diretamente dependentes da associação emocional feita pelo individuo quando ele/a experiencia diferentes situações quotidianas”. Desta forma, a regulação emocional e o controlo não são equivalentes e a consciência e compreensão das emoções são tidas em conta como importantes estratégias regulatórias. Seguindo a mesma linha de pensamento, Gross (1998) refere que os processos que levam à regulação emocional podem ser conscientes ou não conscientes, automáticos ou controlados e que podem exercer a sua influência num ou mais pontos do processo generativo. Acrescenta ainda que a regulação emocional é o processo pelo qual o individuo influencia as emoções que experiencia, quando e como as experiencia e expressa.

Um dos desafios relacionados com a regulação emocional é a organização das diversas estratégias de regulação emocional disponíveis no dia-a-dia. Os processos de regulação incluem a seleção da situação, modificação da situação, implementação da atenção, mudança cognitiva e modelação da resposta. A seleção da situação implica realizar ações para tornar mais (ou menos) provável que a pessoa termine numa situação onde surjam emoções desejáveis (ou indesejáveis). A modificação da situação envolve esforços para modificar a situação de forma a alterar o seu impacto emocional. A implementação da atenção refere-se à forma como os indivíduos podem dirigir a sua atenção numa determinada situação para influenciar as suas emoções. Dentro desta estratégia existem dois componentes fundamentais, a distração e a concentração. A distração foca a atenção em diferentes aspetos da situação, ou desvia a atenção da situação. A concentração chama a atenção para as características específicas da situação. A mudança cognitiva refere-se à mudança de como a pessoa avalia a situação em que está de forma a alterar o seu significado emocional, modificando tanto a forma como se pensa acerca da situação como acerca da sua capacidade para lidar com as exigências que ela representa. Por último, a modelação da resposta ocorre mais tarde no processo emocional generativo, após as tendências emocionais terem sido desencadeadas. Esta estratégia refere-se à influência exercida nas componentes fisiológicas, experiencial ou comportamental, respondendo o

mais diretamente possível (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2006). De acordo com Zimmermann e Iwanski (2014) as estratégias que as raparigas tendem a utilizar com mais frequência relacionam-se com a ruminação, suporte social e estratégias de controlo primário. Por sua vez, os rapazes recorrem mais frequentemente a estratégias de evitamento, passividade ou supressão. No entanto, a literatura refere que rapazes e raparigas não diferem significativamente em termos de utilização de estratégias de regulação emocional adaptativas, mas sim na natureza e tipo de estratégias que utilizam (Gardener, Carr, MacGregor & Felmingham, 2013; Zimmermann & Iwanski, 2014). Autores referem ainda que a regulação emocional deve ser entendida no contexto (tal como a criatividade) pois diferentes situações podem elicitar diferentes emoções e tornar necessário o recurso a diferentes estratégias de regulação emocional.

Tal como acontece com a criatividade, existem várias definições do conceito de regulação emocional. Embora não haja uma definição aceite de forma unificada, a generalidade das definições engloba critérios como o aumento, manutenção e/ou diminuição da intensidade, duração e expressão de uma emoção. No entanto, pouco se sabe acerca das emoções que as pessoas tentam modificar e se diferem consoante a fase de desenvolvimento onde se encontram (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2006).

Criatividade, Congruência de Traços Emocionais e Humor

A relação entre a criatividade e as emoções demonstra ser uma relação complexa e que se encontra dependente da interpretação contextual da tarefa em causa. Desta forma, a criatividade aumenta quando a inclinação provocada por um determinado estado de humor é compatível com a interpretação da tarefa (Leung et al., 2014). De acordo com Leung et al. (2014), a relação entre os estados emocionais e a criatividade não é uma relação fixa. O mesmo estado emocional independentemente da sua valência pode promover ou retardar o desempenho dependendo da congruência com os traços da pessoa (Leung et al., 2014; Tamir, 2005). Tamir (2005) acrescenta ainda que não é apenas a valência das emoções que contribui para o desempenho de tarefas, mas também as implicações motivacionais que determinam os motivos de regulação emocional. Muitos dos artigos utilizados na revisão de literatura para o presente estudo, revelam existir uma forte relação entre a congruência de traços de personalidade e o tipo de traço/emoções sentidos aquando a realização de tarefas de criatividade (De Dreu, Baas & Nijstad, 2008; Leung et al., 2014; Lin et al., 2014; Tamir, 2005). Segundo Leung et al. (2014), um

princípio base da regulação emocional instrumental é que as experiências consistentes com os traços emocionais promovem a realização de objetivos de desempenho. Aplicado ao caso de tarefas criativas, podemos inferir que a congruência de traços com a atual condição do indivíduo, pode promover o seu compromisso e maior envolvimento na resolução de tarefas criativas. Este compromisso vai fazer com que procure novas ideias e/ou resoluções que sejam, ao mesmo tempo, novas, úteis e que sirvam um propósito no contexto para o qual foram criadas.

De acordo com um estudo realizado por Lin, Tsai, Lin e Chen (2014) e segundo os autores, a excitação causada por um estado emocional pode representar um possível mecanismo através do qual as emoções influenciam a criatividade. Assim, é possível afirmar que as emoções influenciam diferentes desempenhos criativos através de diferentes mecanismos. Tendo em conta a influência exercida pelo humor, é possível que os estados de humor (positivos ou negativos) aumentem a flexibilidade criativa e perseverança, ou ambos (De Dreu et al., 2008; Vosburg, 1998). Elaborando um pouco mais esta ideia, autores defendem que um estado ativante de humor positivo leva a um aumento da criatividade pois as “situações são entendidas como seguras e sem problemas, [os indivíduos] sentem-se relativamente sem restrições, correm riscos, exploram novas formas e novas possibilidades de maneira relativamente relaxada, confiando no processamento heurístico” (De Dreu et al., 2008, p. 741; ver também Vosburg, 1998). Por outro lado, um estado de humor negativo informa a pessoa que “a sua situação é problemática, perturbadora e ameaçadora e que devem levar a cabo uma ação para tentar reparar a situação atual, o que requer uma abordagem mais restrita, sistemática e analítica” (De Dreu et al., 2008, p. 742; ver também Vosburg, 1998). Esta influência dos diferentes estados de humor na criatividade, demonstra que as pessoas apesar do estado de humor e do que estão a sentir num determinado momento, conseguem utilizar essas emoções em prol da criatividade, tentando regulá-las de forma a conseguir solucionar situações e/ou problemas criativamente.

Importa mencionar que o nível de desempenho numa tarefa que envolve a criatividade não se encontra diretamente acessível aos indivíduos. Isto é, a sua resposta criativa tem de esperar avaliações externas que verifiquem e reconheçam a ideia como criativa ou desviante das ideias consideradas padrão. Como tal, é importante considerar se os indivíduos também irão recorrer as estratégias de regulação emocional devido a razões instrumentais mesmo quando a tarefa requer níveis de processamento mais complexos e elevados e não têm a certeza se o esforço vai ou não ser recompensado (Leung et al.,

2014). Os resultados do estudo de Lin et al. (2014) demonstraram que existe uma correlação significativamente positiva entre a condição de afeto e o desempenho de *insight* de resolução de problemas quando utilizados a favor da criatividade e entre a condição de afeto e a flexibilidade cognitiva (Lin et al., 2014) da qual fazem parte a originalidade e a fluência criativa (De Dreu et al., 2008), essenciais para a criatividade. Deste modo, pode-se afirmar que os estados de humor e as emoções têm influência em vários dos critérios necessários para que um produto (ou pessoa) seja considerado criativo: flexibilidade, originalidade e fluência.

De acordo com Butcher e Niec (2005), níveis mais elevados de criatividade estão associados com uma expressão menos frequente de afeto negativo e um nível mais elevado de regulação de afeto, o que pode significar que a regulação de afetos desempenha um papel importante na junção entre os aspetos cognitivos e afetivos envolvidos no processo de criatividade. A capacidade de regular os afetos, especialmente durante as situações de conflito, ajuda os jovens a modular o seu nível afetivo e utilizar as suas capacidades cognitivas para desenvolver soluções eficazes para os problemas (Butcher & Niec, 2005).

Criatividade Emocional

Feita esta associação entre o humor, tendências de traços, emoções e criatividade, é importante falar da criatividade emocional. A criatividade emocional pode ser encontrada na interação entre processos cognitivos considerados de ordem superior – a criatividade – e processos cognitivos considerados básicos – as emoções – e é essencial para o bem-estar social e psicológico (Averill, 2002; Averill & Thomas-Knowles, 1991; Reis et al., 2014). Tendo em conta esta ligação, Reis et al. (2014), referem que a criatividade emocional pode ser entendida como o processo através do qual as emoções se transformam no objeto dos empreendimentos criativos. Isto é, a própria emoção em si é considerada um ato criativo (Iakovleva, 2003). Dado que para o desenvolvimento da criatividade é necessário lidar com o conteúdo emocional, a autenticidade das reações emocionais, tal como na criatividade, é entendida como envolvendo a capacidade que apresenta de responder às necessidades, valores e interesses do indivíduo que a experiencia (Iakovleva, 2003) e tem de apresentar igualmente os critérios de novidade, eficácia e autenticidade (Averill, 1999, 2002; Averill & Thomas-Knowles, 1991).

A criatividade emocional é vista por Averill (1999; Averil et al., 2001) como essencial ao desenvolvimento do indivíduo, constituída e regulada por regras e expectativas sociais e, como tal, sujeita a modificações, diferindo em graus e tipos. Esta forma específica de criatividade pode ser definida num nível mais baixo como a aplicação eficaz de uma emoção já existente, encontrada na cultura. Num nível mais complexo envolve a modificação específica de uma emoção estandardizada para que corresponda de forma mais adequada às necessidades das pessoas ou do grupo. O nível mais elevado de criatividade emocional corresponde ao desenvolvimento de novas formas de emoção, baseadas na mudança de crenças e regras pelas quais são constituídas as emoções (Averill, 1999). A criatividade emocional evidencia-se, então, quando os indivíduos são capazes de realizar modificações nos domínios intelectual e emocional e quando essa mudança é eficaz (adaptada à situação) e autêntica (reflete o self) (Averill et al. 2001).

A criatividade emocional depende de vários fatores. Para além dos fatores supra referidos (e.g., estado de humor, tendência de traços emocionais predispostos e a sua consistência com a ação) depende igualmente da consciência e foco colocado nos próprios sentimentos e pensamentos e locus de controlo. As pessoas consideradas criativas geralmente são descritas como mais dirigidas para o seu interior e interiormente motivadas (locus de controlo interno), enquanto que os reforços ou exigências externas (locus de controlo externo) são vistas como inibidores da criatividade (Amabile, 1983, citado por Averill, 1999). Assim, um locus de controlo tendencialmente interno pressupõe um nível mais elevado de criatividade emocional do que o externo (Averill, 1999). Estas características individuais permitem-nos afirmar que, tal como a criatividade, a criatividade emocional depende tanto de fatores individuais como culturais (uma vez que as emoções são conceptualizadas e aceites de diferentes formas nas diferentes culturas) (Averill, 2002).

De acordo com um estudo realizado por Averill (1999), uma pessoa emocionalmente criativa é alguém que tem experiências que transcendem os limites comuns entre o próprio e os outros, espaço e tempo; que se encontra disposto a abordar questões essenciais de uma forma aberta e honesta; que não se encontra indevidamente ligado aos costumes e autoridade e que é confiante nas suas capacidades. Os resultados do estudo demonstraram ainda que as pessoas emocionalmente criativas não utilizam apenas uma única estratégia de *coping*, mas sim uma variedade consoante considerem adequadas à situação e circunstâncias em causa. As estratégias relacionadas com a criatividade emocional tendem a estar associadas com enfatizar o controlo sobre o seu próprio comportamento e

situação, através de uma ação individual ou coletiva (Averill, 1999). Tal como a criatividade necessita de ser estimulada e guiada para o desenvolvimento do seu potencial (Torrance, 1962), o papel da estimulação adulta faz-se sentir igualmente na promoção da autoexpressão emocional da individualidade dos jovens, o que tem impacto ao nível da criatividade emocional (Iakovleva, 2003).

Podemos então resumir a criatividade emocional pela capacidade de experienciar e expressar combinações originais, apropriadas e autênticas de emoções, (Averill & Thomas-Knowles, 1991). Apesar de não serem competências mutuamente exclusivas e de nem sempre uma implicar necessariamente a outra, a criatividade emocional surge muitas vezes associada à inteligência emocional. A inteligência emocional permite, entre outros aspetos, regular as emoções de forma a diminuir as emoções negativas ou manter as emoções positivas, que podem aumentar a criatividade promovendo o aumento da flexibilidade e amplitude de pensamento (Ivcevic et al., 2007). Uma condição adicional da criatividade emocional é a preparação emocional, que reflete o entendimento acerca das próprias emoções e disposição para as explorar, criando igualmente novas formas de reações emocionais (adequadas) aos eventos e melhorando o seu desempenho (Averill, 1999; Ivcevic et al., 2007).

Metodologia

Objetivos do Estudo

Apesar de existir na literatura diversos artigos que relacionam a criatividade com os estados de humor, emoções e tendências de traços, o mesmo não acontece com a regulação emocional. O presente estudo representa uma primeira tentativa de estudar ambas as variáveis, nomeadamente como se relacionam a criatividade e regulação emocional.

Embora a criatividade seja um tema bastante estudado em crianças e adultos, o ensino secundário é talvez a etapa mais negligenciada em termos de estudo deste constructo (Torrance, 1962), o que levou parcialmente à escolha da amostra em causa para este estudo. A adolescência representa igualmente uma boa oportunidade para estudar a regulação emocional “devido transformações físicas, psicológicas e sociais que ocorrem durante este estágio de desenvolvimento” (Smith-Israel, 2009, p. 11), o que pesou igualmente na escolha de avaliação deste constructo nesta população.

Como Piffer (2012) refere, a criatividade é uma variável contínua e não categorial. O objetivo passa então por observar como se encontram relacionados os níveis de criatividade e de regulação emocional desta população (alunos do 12º ano), uma vez que esta fase pode representar uma das etapas mais importante das suas vidas devido à escolha crítica que este nível de ensino requer e às transformações cognitivas e desenvolvimentistas que ocorrem nesta fase. Tendo isto em conta e de acordo com autores e literatura recolhida, espera-se que a um nível mais elevado de criatividade corresponda um nível mais elevado de regulação emocional, e vice-versa (hipótese 1); e que os alunos que são considerados mais criativos apresentem estratégias de regulação emocional mais adaptativas e que os alunos menos criativos apresentem dificuldades ao nível da regulação emocional (hipótese 2). Como na literatura as diferenças entre sexos na criatividade não tem permitido retirar conclusões definitivas devido à diversidade de resultados ambivalentes por vezes encontrada (Baer & Kaufman, 2008), o presente estudo visa igualmente analisar qual dos sexos é considerado o mais criativo e mais regulado nesta população tendo em conta os resultados obtidos.

Participantes

Os participantes deste estudo são os alunos do 12º ano da Escola Secundária de Alcanena. A amostra é constituída por 64 alunos, 22 do sexo masculino e 42 do sexo feminino. Os alunos apresentavam idades compreendidas entre os 17 anos e os 20 anos. A amostra do presente estudo consiste numa amostra de conveniência, devido à disponibilidade e interesse em realizar o projeto apresentado.

Como alguns dos alunos eram menores de idade, foram distribuídos consentimentos informados com informação relacionada com os objetivos do estudo e informações adicionais para os encarregados de educação e para os alunos. Estes consentimentos informados foram distribuídos com antecedência na primeira fase. Na segunda fase foram distribuídos igualmente consentimentos informados para os 4 participantes selecionados e os seus encarregados de educação.

Procedimento

A medida escolhida para avaliar a criatividade foi o *Torrance Test of Creative Thinking*. Neste estudo, foram aplicadas as atividades 2 – requer que o sujeito utilize figuras incompletas para realizar um objeto ou uma figura – e a atividade 3 – que consiste em três folhas de linhas paralelas, que o participante tem de incorporar na sua figura (Kim,

2006; Kim, 2011). O instrumento utilizado para estudar a regulação emocional foi a versão portuguesa da *Escala de Dificuldades de Regulação Emocional*, aferida para a população portuguesa por Coutinho et al. (2009).

Este estudo é constituído por 2 fases. A primeira fase consiste na aplicação do *Torrance Test of Creative Thinking* e a *Escala de Dificuldades de Regulação Emocional*, com o objetivo de encontrar 4 casos extremos: criativo e regulado; criativo e pouco regulado; pouco criativo e regulado; e pouco criativo e pouco regulado. A aplicação do TTCT demorou 20 minutos, 10 minutos para a aplicação da atividade 2 e 10 minutos para a atividade 3, que foram aplicadas seguidamente. Após a aplicação do TTCT, foi entregue a *Escala de dificuldades de Regulação Emocional* para os participantes responderem igualmente em 10 minutos.

Após selecionados os 4 participantes pretendidos, procedeu-se a entrevistas qualitativas para apurar que estratégias os alunos nas diferentes condições utilizam (e se utilizam) de forma a se regularem e a relação que consideram existir entre a criatividade e a regulação emocional.

Instrumentos

Torrance Test of Creative Thinking (TTCT)

Foram aplicadas as atividades figurais 2 e 3 da bateria do TTCT. A atividade 2 requer que os participantes completem as 10 figuras presentes num espaço de tempo de 10 minutos. A atividade 3 consiste na apresentação de 30 conjuntos de linhas paralelas que os participantes têm de preencher recorrendo ao maior número de desenhos possível num espaço de 10 minutos (Bahia, 2007).

O TTCT foi escolhido como medida para avaliar a criatividade devido não só a ser a “bateria de testes mais divulgada, difundida, adaptada, aferida, utilizada e estudada em todo o mundo...” mas também por demonstrar relações entre o “desempenho no teste e os desempenhos criativos futuros na vida real” (Bahia, 2007, p. 3). Para além do facto de incluir cotação para a flexibilidade (número de categorias), fluência (número de respostas), elaboração (número de pormenores) e originalidade (frequência estatística), demonstra ser justo em termos de etnia, género, linguagem, status na comunidade, socioeconómico e cultural (Kim, 2011; Bahia, 2007). De entre os critérios que o TTCT avalia, a originalidade é o critério mais sensível culturalmente devido às questões de adequação e pertinência nas diferentes culturas (Bahia, 2007). Na análise às atividades

realizadas, foram ainda atribuídos pontos extra (somados ao critério de originalidade) quando os desenhos dos participantes refletiam emocionalidade (e por vezes projeção), a utilização das linhas para desenhar de outra perspetiva (ou ângulo de visão), tentativa de demonstrar movimento, incorporação das figuras num desenho maior ou transcendência das linhas.

Escala de Dificuldades de Regulação Emocional

A escala utilizada no presente estudo é original de Grats e Roemer e aborda a regulação emocional de acordo com uma perspetiva multidimensional pois pretende avaliar os níveis típicos de desregulação emocional em seis domínios. Nomeadamente, a aceitação de emoções negativas, dificuldades de orientar o comportamento de acordo com objetivos aquando a experenciação de emoções negativas, dificuldades ao nível do controlo de comportamentos impulsivos quando experiencia emoções negativas, acesso limitado a estratégias de regulação emocional, falta de consciência emocional e falta de clareza emocional. A escala é constituída por 36 itens, conceptualizados de acordo com uma escala de *lickert* de 1 (quase nunca se aplica a mim) a 5 (aplica-se quase sempre a mim) (Coutinho et al., 2009). Devido à conceptualização de alguns dos itens, foi necessário proceder à inversão dos mesmos, de modo a que não refletissem as dificuldades mas sim as capacidades.

A aferição para a população portuguesa desta escala evidenciou boa consistência interna (α de Cronbach = 0.93), boa fidelidade teste-reteste ($r_s=0.88$), adequada fidelidade concorrente e validade preditiva (Coutinho et. al, 2009).

Entrevistas

Após selecionados os 4 participantes pretendidos com base nos resultados obtidos, procedeu-se à segunda fase do estudo, as entrevistas. Esta segunda fase tinha como objetivo averiguar a presença ou ausência de estratégias de regulação emocional nos diferentes participantes e se estes consideravam que a criatividade e regulação emocional estavam relacionados e se sim, de que forma. As entrevistas decorreram num espaço neutro, não ameaçador, sem elementos distrativos e foram gravadas com o consentimento dos participantes.

Resultados

O TTCT e a EDRE foram primeiramente cotados individualmente para cada critério, de forma a obter uma visão mais detalhada do desempenho dos participantes. Esta perspetiva permitiu escolher equitativamente os 4 participantes pretendidos não apenas com base na média da criatividade e regulação emocional, mas também com a pontuação média conseguida pelos participantes em cada um dos critérios da criatividade e a pontuação obtida por cada um nos diferentes critérios de regulação emocional. O objetivo passa por obter uma perspetiva mais holística de cada participante (Tabela 1). De seguida, procedeu-se à soma dos diferentes critérios de cada componente de forma a obter a pontuação bruta de cada participante em relação tanto à criatividade como à regulação emocional. Considerando que ambos os instrumentos já foram utilizados ou validados anteriormente na população portuguesa, não se procedeu à análise fatorial nem de consistência interna dos itens pois, uma vez que se encontram validados para a população em questão, não se sentiu a necessidade de realizar esta análise para um trabalho de natureza académico deste género. Tendo em conta que alguns itens da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional se encontram com conotação negativa, foi necessário proceder a uma inversão dos mesmos, de forma a tornarem-se ajustados ao propósito do presente estudo.

A amostra consiste numa amostra de 64 participantes, 42 do sexo feminino (66,9%) e 22 do sexo masculino (33,1%). Considerando o tamanho da amostra, a análise de normalidade foi realizada com base no nível de significância do teste Kolmogorov-Smirnov. Assim, o nível de criatividade nos dois sexos segue distribuição normal (0.200 e $0.168 > 0.05$). Em relação à variável de regulação emocional, esta também segue distribuição normal em ambos os sexos ($0.200 > 0.05$ para ambos).

Esta amostra é uma amostra emparelhada, pois ambas as provas foram realizadas pelos mesmos participantes. De acordo com o teste de amostras emparelhadas, podemos concluir que existe uma diferença significativa entre a Criatividade ($M= 90,20$; $SD= 28,93$) e a Regulação Emocional ($M= 132,28$; $SD= 18,12$) ($\text{sig}=0,000 < 0,05$).

Foi realizada uma análise individual dos diferentes critérios que constituem a criatividade, especificamente a Fluência ($M= 22,54$; $SD= 6,91$), Flexibilidade ($M=19,87$; $SD= 6,07$), Originalidade ($M= 29,36$; $SD= 11,13$) e Elaboração ($M= 18,44$; $SD= 11,80$).

Tabela 1

Resultados médios obtidos de cada participante em relação à criatividade e resultados normais de cada participante em cada critério de regulação emocional

Sujeito	Média Flexibilidade	Média Originalidade	Média Elaboração	Acesso a Estratégias	Aceitação de Respostas Emocionais	Consciência Emocional	Controlo de Impulsos	Agir de acordo com os Objetivos	Clareza Emocional
1	,84	,72	,32	27	16	26	26	17	20
2	,96	1,08	,32	32	29	21	25	19	19
3	,79	,43	,43	35	25	8	20	15	19
4	,72	1,40	,24	25	18	25	20	7	17
5	1,00	1,35	,61	31	23	19	23	13	20
6	,87	1,13	,80	19	17	27	19	7	17
7	,83	1,25	,46	32	16	24	26	19	24
8	,81	1,04	,26	28	14	13	22	13	19
9	,74	1,07	,30	36	25	14	25	21	14
10	,89	1,46	,43	25	10	18	23	20	23
11	,85	1,41	,63	26	23	22	21	15	19
12	,43	1,50	,90	32	30	20	21	10	18
13	,80	1,26	,29	12	18	22	9	6	21
14	,31	1,31	,94	33	27	20	27	17	22
15	,90	,86	,48	29	20	19	25	15	16
16	,40	,85	,10	39	30	23	26	20	18
17	,87	1,20	,60	26	22	13	24	6	19
18	1,00	1,42	,67	37	22	26	23	12	21
19	,80	1,33	1,00	23	10	28	22	11	22
20	,73	,73	,36	32	28	25	26	11	20
21	1,00	1,33	,27	31	22	17	30	19	19
22	,67	1,44	,44	35	17	25	14	13	17

Sujeito	Média Flexibilidade	Média Originalidade	Média Elaboração	Acesso a Estratégias	Aceitação de Respostas Emocionais	Consciência Emocional	Controlo de Impulsos	Agir de acordo com os Objetivos	Clareza Emocional
23	,73	1,55	1,82	40	29	23	29	21	22
25	,82	1,29	,34	32	26	17	28	17	22
26	,95	1,27	,91	38	30	19	27	20	23
27	,83	1,13	,78	26	19	23	21	6	17
28	,94	1,50	1,41	32	27	23	22	16	23
29	,95	1,14	1,33	36	28	24	25	18	22
30	1,00	1,33	1,00	19	27	27	14	8	19
31	,90	1,48	1,00	30	15	23	21	15	16
32	,89	1,32	,61	38	26	26	30	24	20
33	,45	1,00	,00	32	20	20	18	12	14
34	,92	1,73	1,35	36	14	27	27	20	22
35	,94	1,58	,90	38	19	19	29	18	17
36	1,00	1,61	2,00	22	30	23	27	14	21
37	,83	1,43	,38	35	14	20	19	13	17
38	,88	1,27	,42	37	28	17	28	24	18
39	,97	1,56	,78	30	30	25	20	20	23
40	1,00	1,29	,88	37	26	23	27	18	23
41	,83	1,42	1,21	33	24	19	26	16	13
42	,93	1,19	1,19	38	29	16	22	21	18
43	,86	1,38	1,07	36	30	28	23	20	22
44	1,06	1,19	,69	36	28	24	27	17	21

Sujeito	Média Flexibilidade	Média Originalidade	Média Elaboração	Acesso a Estratégias	Aceitação de Respostas Emocionais	Consciência Emocional	Controlo de Impulsos	Agir de acordo com os Objetivos	Clareza Emocional
45	1,00	1,18	,64	25	14	24	23	16	22
46	,95	1,65	2,15	40	27	18	28	17	18
48	,90	1,52	2,00	34	28	19	27	11	18
49	,95	1,60	1,95	34	30	20	20	11	18
50	1,00	1,50	2,89	31	12	15	27	6	9
51	,94	1,24	1,00	33	29	17	23	15	17
52	1,00	1,81	2,00	31	30	24	22	14	21
53	,88	1,32	,80	33	26	21	22	21	19
54	,61	1,61	1,07	29	17	19	18	10	13
55	,69	1,08	,77	32	26	26	18	13	22
56	,96	1,48	,70	24	22	19	29	9	18
57	,87	1,39	,83	34	28	25	26	10	20
58	,91	1,04	,43	29	17	17	28	17	15
59	,67	1,26	,74	40	30	21	30	24	25
60	,94	1,18	,76	28	19	16	8	7	10
61	,50	1,23	,77	40	30	27	24	16	20
62	,92	1,25	,25	38	30	15	24	19	17
63	,97	1,10	,23	33	19	22	19	13	19
64	1,54	1,23	,69	23	20	23	18	8	14

Por sua vez, os critérios avaliados neste estudo respeitantes à Regulação Emocional foram (já invertidos) Acesso a Estratégias de Regulação Emocional ($M= 31,28$; $SD= 5,84$), a Aceitação de Respostas Emocionais ($M= 23,04$; $SD= 5,88$), Consciência Emocional ($M= 21,13$; $SD= 4,21$), Controlo de Impulsos ($M= 23,24$; $SD= 4,67$), Agir de acordo com os Objetivos ($M= 14,63$; $SD= 5,02$) e, por último, a Clareza Emocional ($M= 18,96$; $SD= 3,34$) (Tabela 2).

Tabela 2

Estatísticas dos critérios de Criatividade e Regulação Emocional

	Média	Desvio-padrão
Fluência	22,54	6,908
Flexibilidade	19,87	6,069
Originalidade	29,36	11,127
Elaboração	18,44	11,804
Acesso a Estratégias	31,28	5,836
Aceitação de Respostas Emocionais	23,04	5,888
Consciência Emocional	21,13	4,209
Controlo de Impulsos	23,24	4,673
Agir de acordo com os Objetivos	14,63	5,015
Clareza Emocional	18,96	3,342

De acordo com o teste de Levene de igualdade de variâncias, não se rejeita a hipótese de estas variâncias serem iguais (Criatividade = $0,459 > 0,05$ e Regulação emocional = $0,260 > 0,05$). Assumindo desta forma a igualdade das variâncias, não se rejeita que a média das amostras sejam iguais (Criatividade = $0,678 > 0,05$; Regulação Emocional = $0,451 > 0,05$). Assim, de acordo com estes testes, em que não se rejeita as hipóteses de terem média e variâncias iguais, é plausível de admitir estatisticamente que

na amostra a Criatividade e a Regulação Emocional se encontram dependentes da variável sexo.

As diferenças entre os sexos podem ser observadas na Figura 1. Embora ambas as variáveis se demonstrem dependentes da variável sexo, o sexo feminino evidenciou-se como o mais criativo ($M= 91,36$; $SD= 28,19$) e com uma pontuação mais elevada na Regulação Emocional ($M= 133,60$; $SD= 16,64$) do que o sexo masculino (para a Criatividade $M= 87,86$; $SD= 31,08$; para a Regulação Emocional $M= 129,63$; $SD= 21,08$).

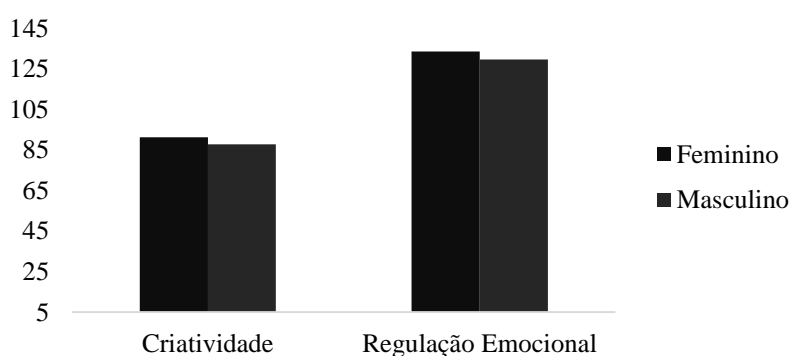


Figura 1: Diferenças entre sexos em relação à Criatividade e Regulação Emocional. O eixo vertical representa a média de ambas as variáveis

Para testar se as variáveis se encontram relacionadas foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson, devido às características da amostra. As duas variáveis apresentam uma correlação positiva ligeira ($0.10 > r=0.192 < 0.29$), isto é quando uma aumenta a outra tende também a aumentar (Pallant, 2007). Em termos práticos, o coeficiente de Pearson indica que à medida que a criatividade aumenta na amostra, a regulação emocional tende igualmente a aumentar na amostra, apesar de ser numa proporção ligeira ($r=0,192$) (Figura 2). O coeficiente de determinação entre as duas variáveis é de 3,69, isto é, a regulação emocional explica 3,69% da variância encontrada nas respostas dos participantes na criatividade (Pallant, 2007). O coeficiente de confiança da correlação entre as duas variáveis é igualmente ligeiro ($\text{sig}=0,162$), o que diz a diferença não é significativa na população geral.

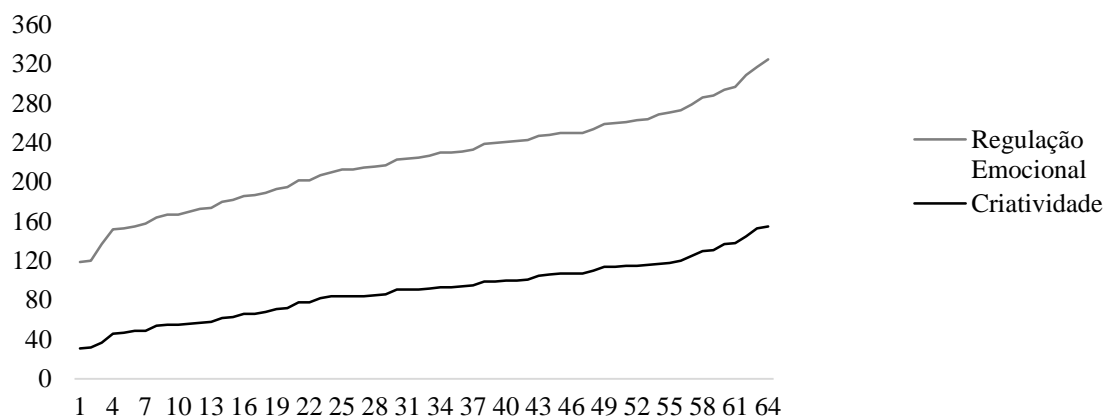


Figura 2. Correlação existente entre a criatividade e a regulação emocional. No eixo das abcissas é possível encontrar o número de participantes. No eixo das ordenadas encontram-se as pontuações obtidas nas duas variáveis.

Entrevistas

Após selecionados os participantes com base nas pontuações obtidas através das medidas objetivas, procedeu-se à segunda fase do estudo, as entrevistas. Foram escolhidos os participantes em casos extremos: 16, 33, 50 e 52. Em baixo é descrito um breve resumo das entrevistas com informação considerada relevante.

Participante pouco criativo e pouco regulado (participante 33)

Em relação ao conceito de criatividade, o participante, do sexo masculino, inicialmente não sabia responder. Acrescentou de seguida que era alguém que conseguia resolver os seus próprios problemas utilizando a sua própria criatividade e diz não ser uma pessoa criativa.

Este participante refere-se ao conceito de regulação emocional como sendo a capacidade de regular os seus sentimentos. Em relação às estratégias utilizadas, apresenta maioritariamente um locus de controlo externo, recorrendo a fontes externas para resolver os seus problemas (e.g. recorre a outras pessoas; distanciamento da situação; evitamento da situação e aspetos associados; escolhe a alternativa mais fácil mesmo que nem sempre seja a mais correta).

Considera que a criatividade influencia a regulação emocional, pois “*uma pessoa criativa tem mais facilidade em regular-se emocionalmente*”, mas que o contrário não ocorre, isto é, que a regulação emocional não influencia a criatividade.

Participante pouco criativo e regulado (participante 16)

Para esta participante, do sexo feminino, a criatividade é a capacidade de olhar para algo existente e ter a capacidade de imaginar algo novo, que não existe. Esta participante define a regulação emocional como a capacidade de reagir a uma situação de forma regulada, de forma a não explodir e diz conhecer estratégias como contar até 10, respirar fundo, deixar as outras pessoas falar sem interromper e só no fim falar.

Em relação à maneira como resolve os problemas, diz distanciar-se uns minutos ou umas horas e realizar outras atividades que sabe que consegue realizar para depois voltar ao problema. Quando não consegue resolver um problema diz voltar a pensar do 0 e pensar em várias alternativas para o resolver, apesar de insistir algumas vezes na mesma opção. Quando se encontra num estado emocional menos positivo, diz conseguir manter-se concentrada e focada na tarefa.

No que toca à relação entre as duas variáveis, a participante considera que ambas as variáveis se influenciam. Segundo a mesma, “*se uma pessoa for criativa e sobretudo de forma espontânea, acaba por ser mais regulada (...) a pessoa é criativa, às vezes lida muito com a frustração, por exemplo os artistas. Acabam por conhecer já as partes más*”, da mesma forma que “*se eles estiverem mais contentes, se calhar são mais criativos também*”. Embora considere que se influenciam mutuamente, considera que a criatividade influencia mais a regulação emocional do que o oposto.

Participante Criativo e pouco regulado (participante 50)

Este participante, do sexo masculino, define a criatividade como a capacidade de olhar espontaneamente para uma imagem ou palavra e formar um conjunto de imagens ou palavras diferentes de toda a gente. Acrescenta que a sua criatividade difere consoante o seu estado de humor e do que vê e sente.

Refere-se à regulação emocional como a necessidade de ter cuidado com o que se diz e o que se faz e não ligar ao que as outras pessoas dizem. Em relação às estratégias que utiliza para regular as suas emoções, o participante menciona o distanciamento em relação aos outros e ao que os outros dizem. Reflete pouca flexibilidade de pensamento, pois diz insistir 90% das vezes na mesma alternativa, mesmo que não seja a mais adequada e que não consegue resolver um problema quando se encontra num estado de frustração ou aborrecimento.

Conceptualiza a ligação entre os dois constructos como unidirecional. Isto é, apenas vê a regulação emocional como influenciadora da criatividade. Justifica a sua opinião dizendo que a regulação emocional condiciona a criatividade pois *“condiciona a mentalidade e estado mental e isso vai condicionar muito o que a pessoa pensa e acha e como consegue relacionar as coisas umas com as outras para criar coisas que ainda nunca ninguém fez”*.

Participante criativo e regulado (participante 52)

Esta participante, do sexo feminino, refere-se à criatividade como a capacidade de pensar em novas coisas, novas técnicas, novas ideias e pensar fora da caixa. Por sua vez, a regulação emocional representa a consciência sobre os sentimentos da própria pessoa e a capacidade de controlá-los.

Em relação às estratégias utilizadas, a participante refere pensar sobre as suas emoções e perceber o que significam de forma a poder regulariza-las consoante a sua vida e relativiza-las com outras coisas. Refere conseguir pensar em várias alternativas para resolver os seus problemas e diz só pedir ajuda aos outros quando é mesmo a última opção. Quando se depara com problemas num estado emocional menos positivo, diz analisar as suas emoções e planear uma estratégia consoante as opções que existem e o peso que têm para si.

No que diz respeito à relação entre as duas variáveis, a participante considera que as pessoas criativas têm mais dificuldade em regular as suas emoções pois *“sentem as coisas de maneira mais forte e têm sempre novas ideias em relação às coisas e podem nem sempre conseguir concentrar-se num único problema e resolve-lo. Vão sempre lembrar-se de outros problemas, de outras soluções novas e nunca vão conseguir resolver logo ali aquela questão”*.

Discussão

Este estudo tinha como principal objetivo estudar a criatividade na fase da adolescência, nos anos do ensino secundário, uma vez que foi uma etapa de desenvolvimento um pouco negligenciada em termos de investigação (Torrance, 1962). Ao realizar este estudo, considerou-se igualmente importante relacionar este constructo

com uma competência tida como essencial para um desenvolvimento organizado nos jovens, a regulação emocional.

Devido às crises de identidade características desta fase de desenvolvimento e a escolha crítica que o último ano do ensino secundário acarreta, o objetivo era estudar se existia uma relação entre os níveis de criatividade e a capacidade de regulação emocional nos jovens nesta posição. Os resultados demonstraram que existe de facto uma relação positiva (apesar de ligeira) entre as duas variáveis. Ou seja, à medida que os níveis de criatividade aumentam, os níveis de regulação emocional tendem igualmente a aumentar numa proporção ligeira, o que suporta a hipótese 1 deste estudo. Através da análise dos resultados foi também possível verificar que a um maior nível de criatividade corresponde uma maior capacidade de regulação emocional, o que indica que à medida que a criatividade tende a aumentar, tendem também a aumentar as estratégias de regulação emocional utilizadas consideradas adaptativas para a situação na qual os jovens se encontram (hipótese 2). O critério de criatividade que revelou pontuações mais elevadas foi o critério de originalidade, o que demonstra que independentemente da fluência, flexibilidade e elaboração, é neste critério que os participantes obtêm pontuações mais elevadas e talvez investem mais. Na regulação emocional, o critério onde os participantes obtiveram pontuações mais elevadas foi o de Acesso a Estratégias de Regulação Emocional, o que demonstra que, à medida que a criatividade aumenta, aumenta também o acesso a estratégias de regulação emocional por parte dos participantes. Tal como seria esperado, o critério de regulação emocional em que os participantes demonstraram mais dificuldades foi no critério de Dirigir os comportamentos consoante objetivos, o que demonstra assim a dificuldade que os jovens sentem de se concentrarem na execução de uma tarefa aquando estados emocionais menos positivos. Esta dificuldade pode assim exercer a sua influência em tarefas criativas, pois se sentem dificuldades em dirigir os seus comportamentos consoante objetivos quando estão num estado emocional menos positivo, os jovens têm mais dificuldades em levar a cabo uma tarefa criativa e/ou aplicar a sua criatividade a problemas encontrados no dia-a-dia.

Apesar de as investigações demonstrarem que existem diferenças entre áreas e padrões de força relacionados com a criatividade entre sexos, existe ainda relativa igualdade entre ambos. Estas diferenças podem ser devidas de efeitos de expectativas culturais e diferenças de papéis desempenhados por ambos os sexos, fatores biológicos, oportunidades, contextos entre outros aspetos que podem influenciar o papel do género (Baer &

Kaufman, 2008). Os resultados do presente estudo demonstraram que as raparigas obtêm pontuações mais elevadas nos testes de criatividade, isto é, que o sexo feminino é mais criativo que o masculino. De acordo com Averill e Thomas-Knowles (1991), as mulheres obtêm pontuações mais elevadas em testes de emocionalidade e, consequentemente, nos testes de criatividade emocional. No entanto, em testes de criatividade cognitiva, a diferença não é passível de retirar conclusões satisfatórias. Segundo Baer & Kaufman (2008), o número de estudos que comprovam que as raparigas e mulheres são mais criativas que os homens é mais elevado, o que suporta os resultados do presente estudo. No entanto, tal como aconteceu com a maioria dos estudos realizados até à data, os resultados não foram suficientes para permitir retirar conclusões satisfatórias.

Em relação à regulação emocional, o presente estudo é igualmente suportado pela literatura existente na área. Segundo as investigações e estudos realizados até à presente data, não existem diferenças significativas em termos de capacidades de regulação emocional consideradas adaptativas, mas sim na natureza das estratégias utilizadas (Gardener et al., 2013; Zimmermann & Iwanski, 2014). Os resultados são ainda suportados por Zimmermann e Iwanski (2014) que referem que os rapazes utilizam estratégias mais direcionadas para o evitamento e passividade, o que é consistente com os relatos dos participantes entrevistados. Os participantes do sexo masculino entrevistados (criativo e pouco regulado e pouco criativo e pouco regulado) referem utilizar estratégias de evitamento e distanciamento da situação e de aspetos relacionados com a mesma. O participante que obteve pontuações mais baixas em ambas as variáveis demonstrou ainda um locus de controlo tendencialmente externo (recorre maioritariamente a outras pessoas para resolver os seus problemas) e passividade (escolhe a solução mais fácil, mesmo que não seja a mais correta). O participante criativo e pouco regulado demonstra pouca flexibilidade estratégias de regulação emocional a utilizar (*“cerca de 90% insisto na mesma alternativa”*), o que é consistente com a literatura, pois segundo Averill e Thomas-Knowles (1991), pessoas mais criativas emocionalmente tendem a utilizar mais estratégias de regulação emocional e não ficarem presas na mesma. Logo, como o participante apenas apresentou um resultado elevado ao nível da criatividade cognitiva, podemos assumir que essa criatividade não se estende à criatividade emocional e que o nível de regulação emocional influencia a sua criatividade emocional. As entrevistas com as participantes femininas (criativa e regulada; pouco criativa e regulada) demonstram que as participantes apenas recorrem ao suporte social como última opção e dão primazia aos seus sentimentos e opiniões. Estes resultados não

são concordantes com os resultados de Zimmermann e Iwanski (2014). No entanto, é preciso ter em conta que as entrevistas foram apenas realizadas com duas raparigas e também a variabilidade intercultural, que pode ter influência nas estratégias que as raparigas tendem a utilizar com mais frequência. Ambas as participantes referem voltar a pensar a situação de novo e utilizar várias estratégias para resolver os problemas, o que é consistente com Averill e Tomas-Knowles (1991). Tendo em conta que o objetivo deste estudo era estudar a relação entre a criatividade e a regulação emocional, os resultados são suportados por Averill (1991), que demonstrou que as mulheres quando comparadas com os homens, tendem a pensar mais acerca das suas emoções, estarem mais atentas às emoções dos outros e a experienciar as suas emoções de forma autêntica e eficaz.

Embora o participante criativo e pouco regulado tenha demonstrado pouca flexibilidade de estratégias regulatórias a utilizar, ambos os participantes criativos demonstraram um locus de controlo tendencialmente interno. A participante criativa e regulada refere que pensa sobre as suas emoções e que tenta compreendê-las e relativizá-las consoante a sua vida. Acrescenta ainda que consegue pensar em várias formas de resolver um problema e que só recorre aos outros (suporte social) em último caso. O participante criativo e pouco regulado refere resolver as coisas por ele próprio e não dar atenção à opinião dos outros e *“fingir que não ouve”*, o que é concordante com os resultados de Averill (1999). Tendo em conta que um locus de controlo interno visa disponibilizar mais atenção para aspetos interiores e intrinsecamente motivados (Averill, 1999) e que a criatividade aumenta quando a inclinação motivacional (mecanismo de regulação emocional) criada por um estado de humor é compatível com a natureza da tarefa (Leung et. al, 2014), podemos assumir que um locus de controlo tendencialmente interno favorece a criatividade através da implementação e modificação de estratégias de regulação emocional que se adequem à natureza da tarefa em causa. De acordo com Fuchs, Kumar e Porter (2007), as pessoas que se descrevem como mais criativas tendem a ser intrinsecamente motivadas quando deparadas com tarefas criativas. Apesar de os resultados serem mistos no que diz respeito à relação entre o locus de controlo e a criatividade, a maioria dos estudos relatam que as pessoas com um locus de controlo mais interno tendem a obter pontuações mais elevadas em certos fatores dos testes de criatividade (Pannells & Claxton, 2008).

Em relação aos participantes pouco criativos, o participante pouco criativo e pouco regulado apresenta um locus de controlo tendencialmente externo, pois tende a recorrer aos outros para resolver os seus problemas. Estes resultados são suportados por Averill

(1999) que diz que pessoas que apresentam maioritariamente um locus de controlo externo tendem a ser menos criativas. A participante pouco criativa e regulada demonstrou um locus de controlo tendencialmente interno (contrariamente à literatura) pois refere que pensa em várias alternativas para resolver os problemas e apenas recorre aos outros como última opção. A informação relativa à última entrevista (locus de controlo tendencialmente interno) pode dever-se ao facto de a participante ser do sexo feminino, o que pode exercer alguma influência em termos de expectativas pessoais, sociais e culturais. Acrescentando aos resultados obtidos no presente estudo e como já foi referido anteriormente, as mulheres tendem a pensar mais sobre as suas emoções, estarem mais atentas aos seus sentimentos e aos sentimentos dos outros e a experienciar as suas emoções como autênticas e eficazes (Averill, 1999). Tendo esta informação em mente, esta participante (do sexo feminino) pode ter evidenciado um locus de controlo tendencialmente interno devido à influência do género e a experiências passadas tidas como um dos fatores que pode modificar esta capacidade de ver as situações de outra perspetiva, influenciando assim a sua criatividade emocional (Averill, 1999). No entanto, para esta participante, esta capacidade acrescida de regulação emocional não implica necessariamente um maior nível de criatividade.

Como a criatividade e a regulação emocional têm-se demonstrado constructos difíceis de definir, foi considerado importante saber como estes participantes conceptualizavam estes conceitos. O participante pouco criativo e pouco regulado, após um período de hesitação, definiu o conceito de criatividade como a “*capacidade de resolver os seus problemas utilizando a sua própria criatividade*”. A participante pouco criativa e regulada definiu a criatividade como a “*capacidade de olhar para algo existente e ter a capacidade de imaginar algo novo*”. Para o participante criativo e pouco regulado a criatividade representa “*a capacidade de olhar espontaneamente para uma imagem ou palavra e formar um conjunto de imagens ou palavras diferentes de toda a gente*” e diz que a sua “*criatividade difere consoante o seu estado de humor e do que vê e sente*”. Por último, para a participante criativa e regulada a criatividade é “*a capacidade de pensar em novas coisas, novas técnicas, novas ideias e pensar fora da caixa*”. Através da definição do conceito de criatividade conceptualizada de acordo com a visão de cada participante, podemos compreender a dificuldade existente em encontrar uma definição unificadora deste constructo como descrito pela literatura (e.g. Bahia, 2007). Apesar desta dificuldade, os participantes definiram este conceito utilizando uma característica comum das teorias de criatividade: a originalidade (e.g. Torrance, 1962; Piffer, 2012). Para além

desta característica comum foi também evidente que este conceito apresenta efetivamente variabilidade interpessoal (e.g. Averill & Chon, 2001), pois os diferentes participantes conceptualizaram a criatividade de acordo com padrões próprios e o que consideravam ser a sua própria criatividade e não uma definição que considerassem como socialmente aceite e/ou correta.

Em relação à regulação emocional, o participante pouco criativo e pouco regulado refere-a como sendo “*a capacidade de regular os seus sentimentos*”. A participante pouco criativa e regulada refere-se à regulação emocional como “*a capacidade de reagir a uma situação de forma regulada, de forma a não explodir*”. O participante criativo e pouco regulado define este conceito como a “*necessidade de ter cuidado com o que se diz e o que se faz e não ligar ao que as outras pessoas dizem*”. Por último, a participante criativa e regulada diz que a regulação emocional “*representa a consciência sobre os sentimentos da própria pessoa e a capacidade de controlá-los*”. Apesar de as definições diferirem, os participantes referiram-se a este constructo como uma *capacidade* ou *necessidade* de regular/controlar as suas emoções e/ou sentimentos, o que demonstra que reconhecem a importância que este constructo representa no seu quotidiano e nas atividades e tarefas que executam.

No que diz respeito à relação que consideram existir entre a criatividade e a regulação emocional, as respostas dos participantes foram bastante interessantes. O participante pouco criativo e pouco regulado considera que “*uma pessoa criativa tem mais facilidade em regular-se emocionalmente*” e que a regulação emocional não influencia a criatividade. A participante menos criativa e regulada diz que “*se uma pessoa for criativa e sobretudo de forma espontânea, acaba por ser mais regulada (...) a pessoa é criativa, às vezes lida muito com a frustração, por exemplo os artistas. Acabam por conhecer já as partes más*”, acrescentando ainda que a regulação emocional também influencia a criatividade pois “*se eles estiverem mais contentes, se calhar são mais criativos também*”. O participante criativo e pouco regulado conceptualiza apenas a regulação emocional como influenciadora da criatividade dizendo que esta “*condiciona a mentalidade e estado mental e isso vai condicionar muito o que a pessoa pensa e acha e como consegue relacionar as coisas umas com as outras para criar coisas que ainda nunca ninguém fez*”. A participante criativa e regulada considera que as pessoas criativas têm mais dificuldades em controlar as suas emoções pois “*sentem as coisas de maneira mais forte e têm sempre novas ideias em relação às coisas e podem nem sempre conseguir concentrar-se num único problema e resolvê-lo. Vão sempre lembrar-se de outros problemas, de outras*

soluções novas e nunca vão conseguir resolver logo ali aquela questão”. À exceção do participante criativo e pouco regulado, os participantes consideram que a variável que exerce maior efeito sobre a outra, isto é, a variável que exerce maior influência, é a criatividade sobre a regulação emocional. Estes relatos foram importantes do ponto de vista de investigação pois eles demonstram que os jovens consideram que um processo cognitivo de ordem superior (criatividade) influencia um processo cognitivo considerado básico (emoções), demonstrando assim a transversalidade e multidimensionalidade dos processos cognitivos subjacentes a um desenvolvimento organizado. Revelam igualmente que ainda existem áreas do conhecimento e funcionamento humano que necessitam de ser melhor aprofundadas e investigadas de forma a compreender melhor o *move* as pessoas.

Este estudo é importante pois relaciona dois constructos de difícil definição, a criatividade e a regulação emocional. Devido a esta dificuldade, tentou-se entender como os jovens numa importante fase do desenvolvimento (adolescência) conceptualizam e encaram estes dois conceitos. Para além de serem ambos difíceis de definir, estes constructos são tidos como extremos opostos. A criatividade é vista como um processo cognitivo mais complexo e de ordem superior e as emoções são conceptualizadas como um dos processos básicos (Averill, 2002; Averill & Thomas-Knowles, 1991; Reis et al., 2014). Como foi possível verificar através da revisão de literatura, existem diversos estudos e artigos que relacionam a criatividade com aspetos emocionais. Nomeadamente, os estudos realizados neste campo têm sobretudo privilegiado a congruência de traços de personalidade, estados de humor e emocionais com os traços/estados aquando a realização da tarefa proposta (e.g. Leung et al., 2013). Outros artigos têm ainda demonstrado a relação existente entre a criatividade e emoções, isto é, a criatividade emocional (e.g. Averill, 1999). No entanto, e a meu conhecimento, a relação entre a criatividade e a componente específica emocional de regulação não foi ainda aprofundada. A capacidade de regulação emocional foi apenas estudada do ponto de vista de traço de personalidade. Como tal, este estudo representa uma primeira tentativa de relacionar concretamente estes dois constructos.

Para além dos fatores supra referidos, este estudo é também importante pois foi realizado com uma população jovem, tendencialmente negligenciada em relação às investigações levadas a cabo no campo da criatividade. Apesar de terem sido maioritariamente investigados junto da população infantil ou adulta (Torrance, 1962; Zimmermann & Iwanski, 2014), a criatividade e a regulação emocional constituem

competências essenciais para um desenvolvimento organizado e contribuem ambas para o bem-estar social e psicológico (Averill, 2002; Reis et al., 2014). A fase do desenvolvimento abordada neste estudo é importante devido às crises de identidade que acarreta e às possíveis dificuldades individuais e sociais que podem surgir de diversos fatores como, por exemplo, a desejabilidade social, intensidade das emoções, relações com os pares, relações com os pais, entre outros (Averill & Thomas-Knowles, 1991; Zimmermann & Iwanski, 2014). Como tal, torna-se importante saber não só como os jovens conceptualizam estes dois constructos essenciais ao desenvolvimento mas também como consideram que estes estão relacionados e a importância que desempenham enquanto estratégias para regular e orientar comportamentos e emoções.

De acordo com Zimmermann e Iwanski (2014), a regulação emocional depende do contexto e situação na qual surge e da tendência para a ação que despoleta. Desta forma, podemos verificar que a criatividade e a regulação emocional têm mais aspetos em comum do que aparentam. Neste caso, podemos afirmar que ambas dependem de fatores intra e interpessoais e de fatores culturais ou de contexto (e.g. Averill & Thomas-Knowles, 1991; Sternberg & Lubart, 1996). Para além destas semelhanças, é possível verificar que existem algumas semelhanças entre os processos subjacentes a estes dois constructos. Nomeadamente, a fase de incubação do processo criativo de Wallas referida por Averill e Thomas-Knowles (1991) implica deixar de pensar na tarefa por algum tempo. Esta estratégia é semelhante a uma das componentes utilizadas na estratégia de regulação emocional da implementação da atenção, nomeadamente a distração. A distração envolve focar a atenção em determinados aspetos da situação ou desviar a atenção da situação (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2006). Uma outra semelhança é referida por Gross (1998), expõe que os processos que levam à regulação emocional (tal como à criatividade) podem ser conscientes ou não conscientes, automáticos ou controlados e que podem exercer a sua influência num ou mais pontos do processo generativo. A acrescentar a estas, ambos os processos beneficiam da estimulação durante o desenvolvimento (Torrance, 1962; Gross, 1998). Deste modo, podemos verificar que estes processos têm semelhanças que vão para além das dificuldades de definição e que necessitam de ser melhor estudados para entender esta relação entre ambos. A participante considerada mais criativa e regulada utiliza estas estratégias referidas e a estratégia de preparação do processo criativo: valorizar e entender as emoções e reações para se ajustar. Deste modo, podemos inferir que estes dois processos (criatividade e regulação

emocional) se encontram relacionados e que ambos, em conjunto, contribuem para um desenvolvimento mais adaptativo dos jovens.

Este estudo tem implicações práticas na medida em que, tal como os jovens entrevistados relatam, a criatividade influencia a regulação emocional. Deste modo, quando os jovens apresentam dificuldades ao nível da regulação emocional, uma estratégia que pode ser utilizada para mediar essas mesmas dificuldades pode passar pela estimulação e desenvolvimento da competência criativa e processos subjacentes. Assim, os jovens passam a utilizar as suas capacidades criativas para resolver situações conflituosas e tensas de forma mais adaptativa, recorrendo a uma maior panóplia de estratégias de regulação emocional e, conseqüentemente, de resolução de problemas promovida pela criatividade.

Este estudo implica igualmente limitações. Entre essas limitações, a mais notória é o tamanho da amostra. O número de participantes torna difícil a possível generalização da relação entre estes dois constructos. No entanto, é importante notar que apesar do número de participantes, o estudo revelou existir uma correlação (apesar de ligeira) positiva entre as duas variáveis em estudo. Neste sentido, é importante que no futuro se tente realizar um estudo nestes moldes com uma população mais abrangente. Importa ainda salientar que, embora concordante com a literatura recolhida, este estudo não encontrou diferenças significativas entre os sexos para ambas as variáveis, o que pode significar que não existem efetivamente diferenças significativas em relação a estas competências, mas sim aos processos e estratégias tendencialmente diferentes utilizados por cada um dos sexos. Por último, talvez a maior dificuldade com a qual me deparei no decorrer deste estudo foi a pouca literatura existente que relacionava os dois temas que pretendia abordar. Considero que estes constructos são importantes competências do ponto de vista do desenvolvimento tal como Averill (2002) e Reis et al. (2014). No entanto, penso que têm sido maioritariamente investigados de forma individualizada, o que fez com que se perdesse a riqueza inerente à interação entre estes dois processos cognitivos e fosse necessário por vezes proceder a inferências acerca das informações recolhidas.

Conclusão

Este estudo objetivava fornecer uma visão detalhada sobre alguns dos processos relacionados com a criatividade. Como se encontra bem documentado na literatura, este

conceito é de difícil definição, medição e conceptualização. Como tal, tentou-se providenciar ao longo do trabalho, uma visão dos aspetos relacionados com este conceito que eram considerados relevantes à luz deste estudo. Sentiu-se a necessidade de mostrar este quadro geral devido às várias ligações e intervenções de outros processos subjacentes à criatividade. Entre esses processos encontra-se a regulação emocional, componente da inteligência emocional.

O principal objetivo deste estudo era observar a relação existente entre a criatividade e a regulação emocional e funcionar assim como ponto de partida para o estudo desta relação. Os resultados obtidos permitiram verificar que existe efetivamente uma relação positiva entre estas duas componentes. Ou seja, quando o nível de criatividade aumenta, aumenta também o nível de regulação emocional. Para além desta relação, o presente estudo permitiu verificar que as raparigas apresentam níveis de criatividade e de regulação emocional mais elevados. No entanto, tal como apresentado na fundamentação deste estudo e na literatura, os resultados da interação entre estas variáveis não são suficientes para retirar conclusões definitivas, pois a diferença entre sexos não é elevada. Em relação à interação entre sexos e regulação emocional, a diferença também não é muito elevada, podendo ser justificada com a diferença de estratégias tendencialmente utilizadas e social e culturalmente aceites considerando o papel do género na cultura. Como tal, as participantes do sexo feminino demonstraram utilizar uma panóplia de estratégias de regulação emocional mais direcionadas para um locus de controlo tendencialmente interno, bem como maior flexibilidade de pensamento consoante os problemas, o que não aconteceu com os rapazes entrevistados, que insistiam sempre na mesma alternativa ou a mais fácil (independentemente de ser a correta).

Este estudo permitiu observar a interação entre dois constructos considerados em extremos opostos do funcionamento humano: a criatividade, conceptualizada como um processo cognitivo de ordem superior e emoções, consideradas um processo cognitivo mais básico. Este estudo torna possível utilizar o processo criativo para promover estratégias mais adaptativas de regulação emocional, pois adquirir uma maior originalidade, flexibilidade e fluência de pensamento por exemplo, pode levar a um aumento do portfólio de estratégias de regulação emocional e a que a pessoa não insista constantemente na mesma opção, mesmo sabendo que não resulta ou que poderiam existir outras que seriam escolhas mais adaptativas tendo em conta a situação. Os resultados mostram que o inverso também é possível, ou seja, é possível a utilização de estratégias

de regulação emocional para promover uma maior flexibilidade de pensamento, fluência ideativa e elaboração em construções cognitivas, características de criatividade.

A literatura em termos de criatividade e regulação emocional enquanto constructos separados é rica e vasta. No entanto, no que diz respeito aos aspetos comuns destes processos cognitivos e a ligação existente entre ambos, torna-se um pouco mais difícil fazer esta ligação, onde a regulação emocional foi apenas estudada como um traço de personalidade. Este estudo contribuiu para estabelecer algumas ligações e paralelos existentes no que diz respeito aos processos subjacentes a estes dois constructos. Era importante que futuramente se investigasse melhor esta relação, de forma a tentar compreender melhor quais as motivações, emoções e regulação das mesmas inerentes ao processo ideativo característico da criatividade.

Referências Bibliográficas

- Averill, J. (1999). Individual differences in emotional creativity: Structure and Correlates. *Journal of Personality*, 67(2).
- Averill, J. Chon, K., & Hahn, D. (2001). Emotions and creativity, East and West. *Asian Journal of Social Psychology*, 4, 165–183.
- Averill, J. (2002). Emotional creativity: Toward ‘spiritualizing the passions’. In Snyder, C. R. Lopez, S. (Eds.) *Oxford Handbook of Positive Psychology* (Chap. 13, 172 – 185). Oxford University Press.
- Averill, J., & Thomas-Knowles, C. (1991). Emotional creativity. In Strongman, K. T. (Ed.), *International Review of Studies on Emotion*, 1. London: Wiley.
- Baer, J., & Kaufman, J. (2008). Gender differences in creativity. *Journal of Creative Behaviour*, 42(2), 75 – 105.
- Bahia, S. (2007). Quadros que compõem a criatividade: uma análise do teste de Torrance. *Sobredotação*, 8, 91-120.
- Bahia, S., & Nogueira, S. I. (2006). A criatividade emerge na adolescência? Uma abordagem preliminar. *Sobredotação*, 7, 161-175.
- Butcher, J., & Niec, L. (2005). Disruptive behaviors and creativity in childhood: The importance of affect regulation. *Creativity Research Journal*, 19(2-3), 181-193.
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*. 75(2), 317-333.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2009). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Revista Psiquiátrica Clínica*. 37(4), 145-51.
- De Dreu, C., Baas, M., & Nijstad, B. (2008). Hedonic tone and activation level in the mood–creativity link: Toward a dual pathway to creativity model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 739–756. doi: 10.1037/0022-3514.94.5.739.

- De Cássia Nakano, T. C., & de Castro, L. R. (2013). Relação entre criatividade e traços temperamentais em estudantes do ensino fundamental. *Psico-USF, Bragança Paulista*, 18(2), 249-262
- Furnham, A., & Bachtiar, V. (2008). Personality and intelligence as predictors of creativity. *Personality and Individual Differences*, 45, 613–617.
- Furnham, A., & Nederstrom, M. (2010). Ability, demographic and personality predictors of creativity. *Personality and Individual Differences*, 48, 957–961.
- Fuchs, G., Kumar, V. K., & Porter, J. (2007). Emotional creativity, alexithymia, and styles of creativity. *Creativity Research Journal*, 19(2-3), 233 – 245.
- Gardener, E. Carr, A., MacGregor, A., & Felmingham, K. (2013). Sex differences and emotion regulation: An event-related potential study. *PLOS ONE*, 8(10), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0073475.
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: The development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1). doi: 10.1007/s00787-006-0562-3.
- Glăveanu, V. (2010). The intrinsic diversity of creativity research: Interview with Prof. Todd Lubart. *Europe's Journal of Psychology*, 8-14.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotions regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J., & Thompson, R.A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Iakovleva, E. (2003). Emotional mechanisms underlying personal and creative development. *Journal of Russian & East European Psychology*, 41(6), 92-100.
- Ivcevic, Z., Brackett, M., & Mayer, J. (2007). Emotional intelligence and emotional creativity. *Journal of Personality*, 75(2), 199-235. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00437.x

- Kim, K. (2006). Can we trust in creativity tests? A review of the Torrance tests of creative thinking (TTCT). *Creativity Research Journal*, 18(1), 3-14.
- Kim, K. (2010). Measurements, causes, and effects of creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity and Arts*, 4(3), 131-135.
- Kim, K. (2011). The creativity crisis: The decrease in creative thinking scores on the Torrance test of creative thinking. *Creativity Research Journal*, 23(4), 285-295.
- Kozbelt, A., Beghetto, R., & Runco, M. (2010). Theories of creativity. In Kaufman, J. & Sternberg, R. (Eds.). *The Cambridge Handbook of Creativity* (Chap. 2, pp. 20-47).
- Lin, W-L., Tsai, P-H., Lin, H-Y., & Chen, H-C. (2014). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. *Cognition & Emotion*, 28(5), 834-844, doi: 10.1080/02699931.2013.854195.
- Leung, A., Liou, S., Qiu, L., Kwan, L., Chiu, C., & Yong, J. (2014). The role of instrumental emotion regulation in the emotions–creativity link: How worries render individuals with high neuroticism more creative. *Emotion*, 14(5), 846-856. <http://dx.doi.org/10.1037/a0036965>
- Memmert, D. (2011). Creativity, expertise, and attention: Exploring their development and their relationships. *Journal of Sports Sciences*. 29(1), 93–102
- Mishra, P., Henriksen, D., & The Deep-Play Research Group. (2013). A new approach to defining and measuring creativity: Rethinking technology & creativity in the 21st Century. *TechTrends: Linking Research & Practice to Improve Learning*. 57(5), 10-13.
- Mrnarević, P. (2011). Creativity – Vice or Virtue?: A study of different visions of creativity. *Politička Misao: Croatian Political Science Review*, 48(4), 7-254
- Mueller, J., Wakslak, C., & Krishnan, V. (2013). Construing creativity: The how and why of recognizing creative ideas. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 81-87.
- Naylor, P., D., Kim, J., & Pettijohn, T. (2013). The role of mood and personality type on creativity. *Psi Chi, Journal of Psychological Research*, 18(4), 148-156.

- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual. A Step by Step Guide to Data Analysis using SPSS*. McGraw Hill: Open University Press. Berkshire, England
- Pannells, T., & Claxton, A. (2008). Happiness, creative ideation, and locus of control. *Creativity Research Journal*, 20(1), 67-71. Taylor & Francis Group. doi: 10.1080/10400410701842029
- Parkhurst, H. (1999). Confusion, lack of consensus, and the definition of creativity as a construct. *Journal of Creative Behavior*, 33(1), 1-21.
- Pera, A. (2013). The effect of social environments on the individual's creativity. *Contemporary Readings in Law and Social Justice*, 5(2), 158-163
- Piffer, D. (2012). Can creativity be measured? An attempt to clarify the notion of creativity and general directions for future research. *Thinking Skills and Creativity*, 7(3), 258-264.
- Reis, I., Guedes, D., & Bahia, S. (2014). Expressões de criatividade na emoção. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 5(1), 41-56.
- Ritter, S., van Baaren, R., & Dijksterhuis, A. (2012). Creativity: The role of unconscious processes in idea generation and idea selection. *Thinking Skills and Creativity* 7(1), 21 – 25.
- Runco, M., & Jaeger, G. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92-96, doi: 10.1080/10400419.2012.650092
- Smith-Israel, S. (2009). *Creative Therapy and Adolescents: Emotion Regulation and Recognition in a Psycho-Educational Group for 9th Grade Students*. Social Work Thesis, Providence College, Providence Rhode Island
- Spinrad, T., Eisenberg, N., & Gaertner, B. (2007). Measures of effortful regulation for young children. *Infant Mental Health Journal*, 28(6), 606–626.
- Sternberg, R., & Lubart, T. (1996). Investing in creativity. *American Psychologist*, 51(7), 677 – 688

- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 449–461. doi:10.1037/0022-3514.89.3.449
- Torrance, E. (1962). *Guiding creative talent*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc. doi:10.1037/13134-02
- Vosburg, S. (1998). Mood and the quantity and quality of ideas. *Creativity Research Journal*, 11(4), 315-324
- Zachopoulou, E., Makri, A., & Pollatou, E. (2009). Evaluation of children's creativity: psychometric properties of Torrance's 'thinking creatively in action and movement' test. *Early Child Development and Care*, 179(3), 317–328
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. doi: 10.1177/0165025413515405

Anexo A: Pedido de Autorização de Realização de Estudo ao Presidente do Conselho Executivo da Escola Secundária de Alcanena



PEDIDO DE REALIZAÇÃO DE ESTUDO

Exmo. Presidente do Conselho Executivo da Escola Secundária de Alcanena,

Eu, Sílvia d'Avó Saldanha de Sousa, na qualidade de finalista do curso de Mestrado Integrado em Psicologia, na vertente Clínica Cognitivo-Comportamental Integrativa, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, sob a orientação da Prof.^a Dra.^a Sara Bahia, venho, por este meio, pedir a sua colaboração para a realização de um estudo para a minha tese.

O tema da minha tese é *Criatividade e Regulação Emocional*. O objetivo deste projecto é tentar identificar e perceber de que forma a Criatividade influencia a Regulação Emocional e quais as estratégias que os adolescentes utilizam (se utilizam) quando se defrontam com um bloqueio criativo – quando não conseguem resolver uma dada tarefa da maneira que estão convencionalmente habituados e é exigida uma maior flexibilidade de pensamento para a resolução da tarefa em causa.

O teste escolhido para recolher a informação relativa à Criatividade foi o *Torrance Test of Creative Thinking (TTCT)* que avalia o pensamento criativo a partir dos critérios de flexibilidade, fluência, originalidade e elaboração de pensamento.

Relativamente à Regulação Emocional, foi escolhida a versão portuguesa da *Escala de Regulação Emocional*, que se encontra dividida em 6 fatores que permitirão uma avaliação nesta área.

A primeira fase do estudo consiste na utilização destes dois instrumentos com o objetivo encontrar 4 jovens dos participantes iniciais, para tentar relacionar de que forma a criatividade pode estar interligada e/ou dependente do nível de regulação de emocional. Assim, pretende-se encontrar jovens que sejam representativos, individualmente, de cada uma das categorias:

- 1 Muito criativo e bem auto-regulado;
- 1 Muito criativo e pouco auto-regulado;
- 1 Pouco criativo e bem auto-regulado;
- 1 Pouco criativo e pouco auto-regulado;

Após concluída esta recolha inicial de dados, o objectivo é realizar uma segunda fase através uma *entrevista qualitativa* para averiguar as estratégias de regulação emocional (ou ausência das mesmas) utilizadas pelos alunos quando defrontados com situações, à partida, mais desconfortáveis para eles.

A população-alvo deste estudo – 2 ou 3 turmas – fica à sua consideração e à do Conselho Pedagógico, sendo que preferencialmente para efeitos de investigação, peço a escolha de turmas de percursos alternativos ou CEFS de escolaridade equivalente ao 11º e 12º ano. Podem ainda ser escolhidas turmas de ensino regular para efeitos de comparação entre as diferentes competências de regulação emocional e níveis de criatividade e modalidade de ensino (ex.: 1 turma de CEF e uma turma de 12º ano).

Após concluído o estudo, existe a possibilidade de serem devolvidos os resultados e conclusões gerais, em linguagem não técnica, sob a forma de um relatório, para que possa ter conhecimento desta informação recolhida através dos alunos da escola.

Agradeço a consideração da possibilidade de realização do meu projeto de tese na Escola Secundária de Alcanena.

Sílvia d'Avó

Anexo B: Pedido de Autorização de Realização de Estudo ao Conselho Pedagógico da Escola Secundária de Alcanena



PEDIDO DE REALIZAÇÃO DE ESTUDO

Exmos. Conselho Pedagógico da Escola Secundária de Alcanena,

Eu, Sílvia d'Avó Saldanha de Sousa, na qualidade de finalista do curso de Mestrado Integrado em Psicologia, na vertente Clínica Cognitivo-Comportamental Integrativa, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa sob a orientação da Prof.^a Dra.^a Sara Bahia venho, por este meio, pedir a vossa colaboração para a realização de um estudo para a minha tese.

O tema da minha tese é *Criatividade e Regulação Emocional*. O objetivo deste projeto é tentar identificar e perceber de que forma a Criatividade influencia a Regulação Emocional e quais as estratégias que os adolescentes utilizam (se utilizam) quando se defrontam com um bloqueio criativo – quando não conseguem resolver uma dada tarefa da maneira que estão convencionalmente habituados e é exigida uma maior flexibilidade de pensamento para a resolução da tarefa em causa.

O teste escolhido para recolher esta informação relativa à Criatividade foi o *Torrance Test of Creative Thinking (TTCT)* que avalia o pensamento criativo a partir dos critérios de flexibilidade, fluência, originalidade e elaboração de pensamento.

Relativamente à Regulação Emocional, foi escolhida a versão portuguesa da *Escala de Regulação Emocional*, que se encontra dividida em 6 fatores que permitirão uma avaliação nesta área.

A primeira fase do estudo consiste na utilização destes dois instrumentos (*Torrance Test of Creative Thinking* e *Escala de Regulação Emocional*) com o objetivo encontrar 4 jovens, para tentar relacionar de que forma a criatividade pode estar interligada e/ou dependente do nível de regulação de emocional. Assim, pretende-se encontrar jovens que sejam representativos, individualmente, de cada uma das categorias:

- 1 Muito criativo e bem auto-regulado;
- 1 Muito criativo e pouco auto-regulado;
- 1 Pouco criativo e bem auto-regulado;
- 1 Pouco criativo e pouco auto-regulado;

Após concluída esta recolha inicial de dados, o objetivo é realizar uma segunda fase do estudo, através de uma *entrevista qualitativa* para averiguar as estratégias de regulação emocional (ou ausência das mesmas) utilizadas pelos alunos quando defrontados com situações, à partida, mais desconfortáveis para eles.

A população-alvo deste estudo – 2 ou 3 turmas – fica à consideração da escola, sendo que preferencialmente para efeitos de investigação, peço a escolha de turmas de percursos alternativos ou CEFS de escolaridade equivalente ao 11º e 12º ano. Podem ainda ser escolhidas turmas de ensino regular para efeitos de comparação entre as diferentes competências de regulação emocional e níveis de criatividade e modalidade de ensino (ex.: 1 turma de CEF e uma turma de 12º ano).

Após concluído o estudo, existe a possibilidade de serem devolvidos os resultados e conclusões gerais, em linguagem não técnica, sob a forma de um relatório, para que possam ter conhecimento desta informação recolhida através dos alunos da escola.

Agradeço a consideração da possibilidade de realização do meu projeto de tese na Escola Secundária de Alcanena.

Sílvia d'Avó

Anexo C: Consentimento Informado 1ª fase para os Encarregados de Educação

CONSENTIMENTO INFORMADO AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Venho por este meio solicitar a colaboração do(a) seu (sua) educando(a) para a investigação que estou a realizar, sob a supervisão da Prof. Dra. Sara Bahia, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia, a ser realizada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Este estudo tem como principal objetivo conhecer a relação existente entre a criatividade e a regulação emocional dos adolescentes e jovens. Pretende-se que este conhecimento seja posteriormente utilizado para garantir uma melhor resposta às necessidades educativas, sociais e emocionais do seu educando.

Esta informação será obtida através do recurso a dois instrumentos: um exercício de Criatividade e um questionário de Regulação Emocional. Após concluída esta recolha de informação, será realizada uma entrevista a alguns alunos. Estes instrumentos serão aplicados uma única vez.

Para tal agradeço a participação do seu educando neste estudo. A recolha destes dados não deverá exceder os 30 minutos e será feita presencialmente. Existe a possibilidade de abandonar o preenchimento dos questionários em qualquer momento do processo. De notar igualmente que as respostas são confidenciais – o meio de identificação serão apenas os três últimos dígitos do C.C, salvaguardando-se assim, a confidencialidade do seu educando.

Agradeço desde já a ajuda e disponibilidade. Caso esteja interessado, terei todo o prazer em apresentar-lhe os principais resultados do estudo após a conclusão do mesmo. Encontro-me disponível para responder a qualquer dúvida que lhe possa surgir.

Com os melhores cumprimentos,

(Contacto e-mail: sss_calitinha6@hotmail.com)

Encarregado de Educação,

Anexo D: Consentimento Informado 1ª fase para os alunos

CONSENTIMENTO INFORMADO

Venho por este meio solicitar a sua cooperação para a investigação que estou a realizar, sob a supervisão da Prof. Dra. Sara Bahia, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia, que está a ser realizada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Este estudo tem como principal objetivo conhecer a relação existente entre a criatividade e a regulação emocional dos adolescentes e jovens. Pretende-se que este conhecimento seja posteriormente utilizado para garantir uma melhor resposta às suas necessidades educativas, sociais e emocionais.

Esta informação será obtida através do recurso a dois instrumentos: um exercício de Criatividade e um questionário de Regulação Emocional. Após concluída esta recolha de informação, será realizada uma entrevista a alguns alunos. Estes instrumentos serão aplicados uma única vez.

Para tal agradeço a sua participação neste estudo. A recolha destes dados não deverá exceder os 30 minutos e será feita presencialmente. Existe a possibilidade de abandonar o preenchimento dos questionários em qualquer momento do processo. De notar igualmente que as respostas são confidenciais – o meio de identificação serão apenas os três últimos dígitos do C.C, salvaguardando-se assim, a sua confidencialidade.

Agradeço desde já a sua ajuda e disponibilidade. Caso esteja interessado, terei todo o prazer em apresentar-lhe os principais resultados do estudo após a conclusão do mesmo. Encontro-me disponível para responder a qualquer dúvida que lhe possa surgir.

Com os melhores cumprimentos,

(Contacto e-mail: sss_calitinha6@hotmail.com)

Participante,

Anexo E: Consentimento Informado 2ª fase para os Encarregados de Educação

CONSENTIMENTO INFORMADO AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Venho por este meio solicitar a colaboração do(a) seu (sua) educando(a) para a segunda fase da investigação que estou a realizar, sob a supervisão da Prof. Dra. Sara Bahia, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia, a ser realizada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Esta segunda fase tem como objectivo conhecer as estratégias de regulação emocional que o seu educando mais utiliza para resolver questões que envolvem a utilização da criatividade. Pretende-se que este conhecimento seja posteriormente utilizado para garantir uma melhor resposta às necessidades educativas, sociais e emocionais do seu educando.

Esta informação será obtida através de uma entrevista presencial, que não deverá exceder os 30 minutos e que apenas acontecerá uma vez.

Para tal, agradeço a participação do seu educando nesta segunda fase. Existe a possibilidade do seu educando abandonar a entrevista a qualquer momento. De notar igualmente que as respostas continuam a ser confidenciais, salvaguardando-se, assim, a confidencialidade do seu educando.

Agradeço desde já a ajuda e disponibilidade. Caso esteja interessado, terei todo o prazer em apresentar-lhe os principais resultados do estudo após a conclusão do mesmo. Encontro-me disponível para responder a qualquer dúvida que lhe possa surgir.

Com os melhores cumprimentos,

(Contacto e-mail: sss_calitinha6@hotmail.com)

Encarregado de Educação,

Anexo F: Consentimento Informado 2ª fase para os alunos

CONSENTIMENTO INFORMADO

Venho por este meio solicitar a sua cooperação para a segunda fase da investigação que estou a realizar, sob a supervisão da Prof. Dra. Sara Bahia, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia, a ser realizada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Esta segunda fase tem como objectivo conhecer as estratégias de regulação emocional que mais utiliza para resolver questões que envolvem a utilização da criatividade. Pretende-se que este conhecimento seja posteriormente utilizado para garantir uma melhor resposta às suas necessidades educativas, sociais e emocionais.

Esta informação será obtida através de uma entrevista presencial, que não deverá exceder os 30 minutos e que apenas acontecerá uma vez.

Para tal agradeço a sua participação nesta segunda fase. Existe a possibilidade de abandonar a entrevista a qualquer momento. De notar igualmente que as respostas continuam a ser confidenciais, salvaguardando-se, assim, a sua confidencialidade.

Agradeço desde já a sua ajuda e disponibilidade. Caso esteja interessado, terei todo o prazer em apresentar-lhe os principais resultados do estudo após a conclusão do mesmo. Encontro-me disponível para responder a qualquer dúvida que lhe possa surgir.

Com os melhores cumprimentos,

(Contacto e-mail: sss_calitinha6@hotmail.com)

Participante,
